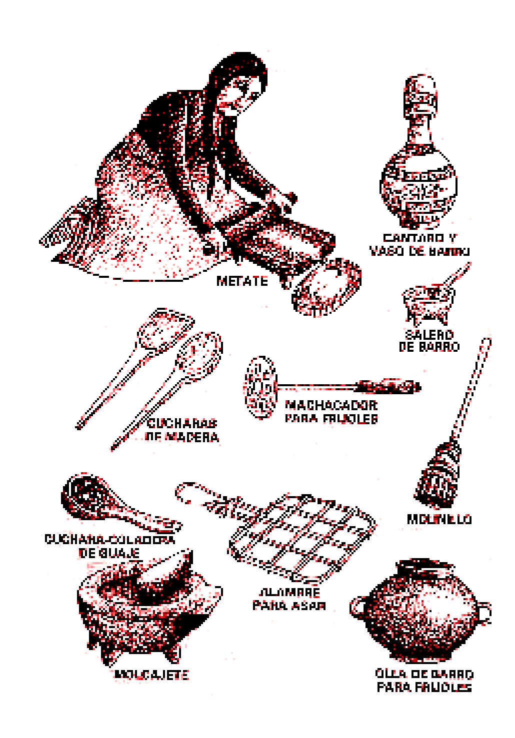


RECETARIO
DE LA
COCINA MEXICANA





LA COMIDA EN EL MÉXICO ANTIGUO

EL MAÍZ

Es originario de América. Se han encontrado restos prehistóricos de unas mazorcas pequeñísimas en el Valle de Tehuacán.

Por su importancia, el maíz se convirtió en un objeto de culto religioso y en torno a él se organizaron varios tipos de ceremonias. Antes de comerlo, lo trataban con ternura y delicadeza. Antes de cocerlo, lo calentaban con el aliento para que no sufriese con los cambios de temperatura y si encontraban algún grano en el suelo lo recogían y rezaban una oración, para disculpar el desperdicio e impedir que los dioses se vengaran produciendo sequías y hambre.

EL FRÍJOL

Junto con el maíz eran parte de la alimentación básica del mexicano. Los comían con tortilla y chile todos los días.

EL CHILE

Se usaba en todo el territorio antiguo de México para condimentar la comida. Sus poderes aperitivos y digestivos lo hacían muy cotizado.

LA CALABAZA

Se utilizaba de manera refinada y práctica. Su pulpa se cocía y se condimentaba con diversos tipos de chile; de las pepitas se extraía un aceite con el que se preparaba pipián.

De otra variedad de calabazas se hacían las jícaras con las que se servían los líquidos, aunque también se utilizaban como adorno.

GUAJOLOTES Y PERROS

Había muchas variedades de aves. Los guajolotes eran la única ave domesticada. Habían perros sin pelo, que se cebaban para el consumo. Su carne era menos estimada que la del guajolote. Se dice que a veces las consumían juntas, la del guajolote arriba y la del perro abajo "para hacer bulto".

EL MAGUEY

Los códices, antiguos documentos de los mexicanos, hablan de la importancia del maguey en la vida cotidiana y en la vida religiosa. El maguey producía la bebida sagrada, el teómetl o vino blanco, bebida de los valientes, y el octli, bebida de las clases populares que después de la conquista se llamó pulque.

Del maguey se obtenían bardas para los campos y techos para las casas. También hilo, papel, agujas, vestido, calzado, reatas, vino, vinagre, medicinas, para el mixiote, para envolver deliciosos manjares de carne y pescado.

PRODUCTOS DE AGUA

El Valle de México fue una región llena de agua y , como la antigua tenochtitlán, todavía a principios de este siglo había canales, acequias y hasta lagos en nuestra ciudad.

Los habitantes de esta zona consumían grandes cantidades de animales acuáticos, entre ellos los insectos y los huevesillos de una mosca depositados en la superficie de las aguas, una especie de pasta deliciosa llamada ahuautle.

También se comían las ranas, los ajolotes y los camarones de agua dulce. Cerca del mar se comían además distintos tipos de pescado, las tortugas, los cangrejos y las ostras.

FRUTA DEL DESIERTO

El nopal es una planta que crece en terrenos secos. De sus hojas espinosas brota una flor y luego una fruta llamada TUNA; Las hojas y la fruta calman el hambre y la sed de los habitantes de los espacios desérticos.

EL CACAO

El cacao era tan apreciado en el mundo prehispánico que se usaba como moneda. Además se bebía. El chocolate molido con agua y con maíz endulzado con miel de abeja y aromatizado con vainilla, tomado en jícaras se convertía en champurrado.

ÍNDICE


Antojitos



LOS ANTOJITOS

La *Cocina Mexicana* es ante todo mestiza y la muestra más evidente son los antojitos. Los españoles, que trajeron a América las carnes de res, cerdo y pollo, el aceite, la crema y el queso, se aficionaron en México a las tortillas, al fríjol, al chile, al jitomate, al tomatillo y a hierbas aromáticas como el epazote, el cilantro y el acuyo u hoja santa.

De la fusión de todos estos elementos surgieron en primer término los antojitos que en su inmensa variedad tienen siempre como base la masa y la tortilla.

Antojitos significa la forma más mexicana de celebrar. Es así que en toda feria popular o festividad religiosa las plazas y atrios se inundan de puestos con alimentos fantásticamente aderezados que el mexicano come a toda hora, quizás tan sólo para darle sentido a la palabra "antojitos".

En todos ellos se manifiesta la creatividad de las culturas del maíz, pues la clásica tortilla adquiere formas y nombres difícilmente clasificables.

El mestizaje se da también en los tamales, que se sirven en el desayuno o la merienda acompañados de atoles. Las más gratas variedades existían en la época prehispánica, pues el cocimiento al vapor ya era conocido por los mexicas, y en la Colonia se integran nuevas carnes a los rellenos y la masa gana en textura y esponjosidad con la manteca de cerdo.

Es la grasa, justamente, la razón por la que los antojitos deben ser consumidos con moderación. Tome en cuenta que los antojitos, por muy apetitosos y exquisitos que sean, no deben ser su único alimento.

Disfrútelos de vez en cuando sin pendiente y al prepararlos tenga el cuidado de escurrirles muy bien la grasa después de freírlos.

BUDÍN AZTECA

Para 4 personas

Ingredientes:

10 tortillas
100 grs. de chile pasilla
150 grs. de queso crema
1/4 litro de crema
1/4 litro de aceite
sal.

Procedimiento:

Se desvenan el chile y se tuesta. Se pone a remojar y luego se fríe en un poco de aceite, cuidando que no se reseque mucho. Se unta una fuente refractaria y se disponen las tortillas, (Previamente fritas en el aceite de los chiles). Se les agrega el queso y la crema sazonada con sal y se recubren con los chiles. Se le añade una taza de agua, se cubre el recipiente y se mete al horno, a la temperatura de 250 C, hasta que quede bien cocido. Se sirve caliente.

CHALUPAS DE POLLO

Ingredientes:

1/2 pechuga de pollo
18 tortillas pequeñas
2 papas
1/2 cebolla
1 taza de queso añejo
6 rabanitos
2 cucharadas soperas de cilantro picado
Salsa verde o salsa roja.
Sal

Procedimiento:

Cueza la pechuga y deshébrela. Cueza las papas, pélelas, pártalas en cuadritos y fríalas. Pase las tortillas por aceite caliente. Póngales encima las papas y sobre éstas pollo deshebrado, cebolla picada, cilantro, rabanitos partidos y salsa al gusto. Espolvoree con queso rallado y añada sal

CHALUPAS MEXICANAS

Para 4 personas

Ingredientes:

250 grs. de carne de res, cocida y deshebrada
250 grs. de tomates verdes
2 chiles verdes para salsa
1/2 Kg. de tortillas de maíz
1/4 de cebolla mediana
1 diente de ajo
1/2 lechuga
1 queso fresco
sal y pimienta

Procedimiento:

Hacer la salsa con tomates, cebolla, ajo, chiles verdes, sal y pimienta, freír las tortillas, colocarles la carne deshebrada, y cubrirlas con salsa.

Para servir, adornar con queso fresco desmoronado y hojas de lechuga.



CHILAQUILES AL HORNO

Ingredientes:

12 tortillas cortadas en cuadritos
2 jitomates
2 dientes de ajo
1 taza de queso añejo
1 taza de crema
- chile serrano al gusto
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Freír las tortillas y escurrirlas.

Asar, pelar y licuar el jitomate con el ajo y los chiles; añadir sal y freír hasta que sazonen. Engrasar un refractario.

Poner las tortillas fritas, la salsa anterior, la crema y el queso rallado. Hornear a fuego medio 15 minutos.



CHILAQUILES CON MOLE

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

250 grs. de carne de pollo, o de res deshebrada
4 chiles anchos
4 chilitos piquín
12 tortillas, cortadas en cuadros medianos
1 jitomate grande, molido y colado
3 cucharadas de manteca
1 queso desmenuzado
1/2 cebolla picada
1 diente de ajo
sal

Procedimiento:

Freír las tortillas y escurrirlas sobre papel estraza. Desvenar los chiles, tostarlos y remojarlos en agua caliente. Luego molerlos con el ajo, y el agua en que se remojaron. Colarlos y mezclarlos con el jitomate.

Poner un poco de manteca en una cacerola, freír la mezcla anterior sazonada con sal. Cocinar la carne y deshebrarla en trocitos pequeños.

Poner la carne deshebrada y las tortillas cortadas dentro de la salsa y llevar al fuego hasta que estén cocidas pero no muy secas.

Poner encima la cebolla picada y espolvorearla con el queso. Se sirve caliente.



CHILAQUILES CON PESCADITOS

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

12 tortillas
230 grs. de tomates verdes
2 chiles serranos
2 huevos duros
4 pescaditos blancos o charales
75 grs. de queso fresco
120 grs. de manteca
1 cebolla
unos rabanitos
1 taza de mesatlapiques frescos
1 ramita de cilantro
1 hoja de epazote
1/2 taza de caldo
sal.

Procedimiento:

Cortar las tortillas en trocitos. Freírlas, cuidando que no se doren. Moler los tomates con los chiles, cebolla, cilantro, epazote, y freír todo junto.

Untar con manteca una cazuela y colocar la mitad de las tortillas fritas.

Acomodar encima los pescaditos bien limpios, una parte del queso desmenuzado, la salsa, y luego las tortillas restantes, la salsa y el caldo.

Poner al fuego para que la tortilla se ablande, cuidando que no se quede demasiado seca.

Retirar y espolvorear con el queso desmenuzado restante, el cilantro y la cebolla picada.

Se decora con rebanadas de huevo duro y rabanitos.

CHILAQUILES DE RANCHO

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

15 tortillas, cortadas en cuadritos
125 grs. de manteca
1/2 cebolla mediana
100 grs. de queso añejo
125 grs. de manteca
3 chiles poblanos
1 taza de puré de jitomate
1/4 de taza de crema
1/2 cebolla, picada fina
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se fríen las tortillas en la manteca caliente y se retiran del sartén.

En la misma manteca se fríe el jitomate, con la cebolla y los chiles, ya asados desvenados y cortados en rajas.

Se deja condensar este caldillo.

Se le agregan los cuadritos de tortilla, y se dejan hasta que estén cocidos.

Se retiran entonces, se les ponen la cebolla picada, la crema y el queso desmenuzado y se sirven.



CHILAQUILES SINALOENSES

Ingredientes:

18 tortillas
6 chiles anchos colorados
1 trozo de cebolla
3 dientes de ajo picados finamente
1 taza de queso añejo, rallado
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Parta las tortillas en cuatro, levante la cascarita, rellénelas con queso rallado; recubra con la cascarita, fría y escurra.

Desvene, remoje y licue los chiles con el ajo y el trozo de cebolla en un poco de agua en que se remojó.

Fría hasta que sazone y añada sal. Agregue 2 tazas de agua. Hierva un poco. Retire del fuego. Coloque las tortillas en el fondo de una cazuela. Vierta el caldillo y cubra de queso rallado. Sirva caliente.



CHILAQUILES VERDES

Ingredientes:

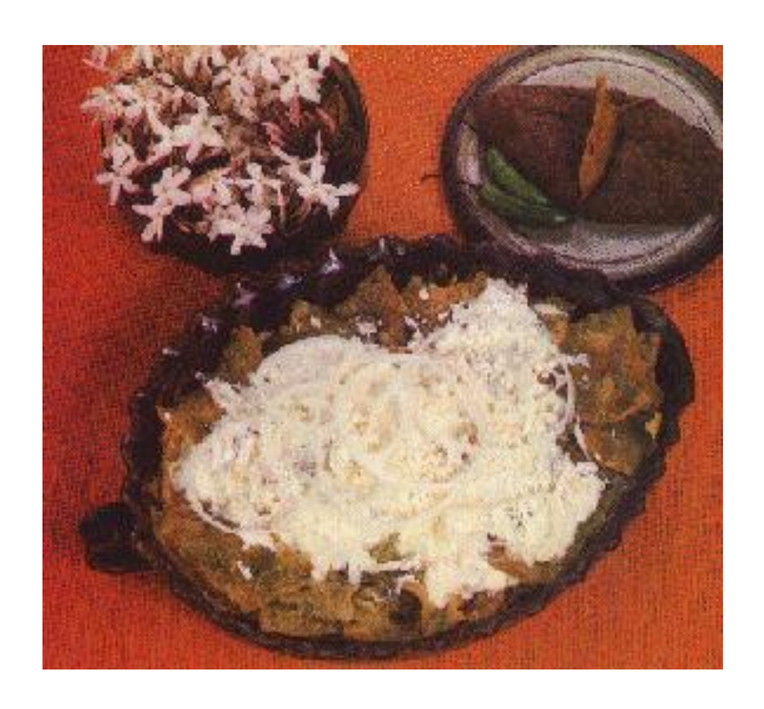
12 tortillas
12 tomates verdes
2 dientes de ajo
1 rama de epazote
chile serrano al gusto
aceite para freír
sal
1/2 taza de crema
1/2 taza de queso fresco desmoronado
1 cebolla en rebanadas

Procedimiento:

Corte las tortillas en cuadritos y dórelas en aceite. Escurra la grasa. Licué los tomates, los chiles y el ajo.

Fríalos hasta que sazonen, después ponga sal y la rama de epazote. Agregue 3 tazas de agua.

Cuando la salsa este hirviendo añada las tortillas; déjelas un momento, para que no se ablanden demasiado. Apague el fuego. Sirva con queso desmoronado, crema y rebanadas de cebolla.



CHILAXTLE

Para 4 personas

Ingredientes:

250 grs. de nopales
125 grs. de semillas de chile
3 chiles anchos
400 grs. de retazos de cerdo
30 grs. de ajonjolí
1 cebolla chica
2 dientes de ajo
11/2 cucharada de manteca
1/2 raja de canela
sal

Procedimiento:

Dorar en el comal las semillas de chile y el ajonjolí. Moler la cebolla y el ajo, freírlos en manteca. A esto añadirle 2 tazas del caldo en que se cocinó la carne. Agregar la canela, la carne cocida, partida en trozos, y también los nopalitos ya cocidos. Sazonar con sal, y dejar hervir lentamente hasta que espese. Servir bien caliente.

CHILES ANCHOS CAPEADOS

Ingredientes:

6 chiles anchos ligeramente hervidos y desvenados
6 rebanadas de queso panela
3 huevos
1 cucharada de harina
aceite para freír
2 tazas de caldillo de fríjol
1 rama de epazote

Procedimiento:

Rellenar los chiles con el queso. Batir los huevos, revolcar los chiles sobre la harina. Después pasarlos por el huevo y freírlos. Una vez dorados, escurrirlos en papel absorbente. Pasar los chiles fritos y escurrirlos al caldillo de fríjol; agregar el epazote y dejar hervir por 5 minutos más.

CHILES EN NOGADA

Ingredientes:

Para los chiles:

12 chiles poblanos.
4 huevos
1 cucharada de harina
1 taza de aceite.

Para el picadillo de carne:

500 grs. de carne de puerco (picada)
1 cebolla
1 taza de puré de jitomate (natural)
3 cucharadas de aceite
60 grs. de pasas
60 grs. de almendras
30 grs. de piñones
2 acitrones (biznaga)
2 duraznos
2 peras
2 manzanas panocheras
1 plátano macho maduro
Sal y pimienta, al gusto.

Para la salsa de nogada:

100 nueces de castilla frescas
100 grs. de queso de cabra.
1 copita de oporto (jerez)
medio litro de leche.

Adorno:

1 granada
1 cucharada de perejil chino.

Procedimiento:

Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico, pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se les lava en agua corriente. Se deben abrir con mucho cuidado por un lado cuidando de no llegar a los extremos. El chile poblano de la época de San Agustín en Puebla, Pue. (28 de agosto) se caracteriza por ser carnoso y muy oscuro -mientras más oscuro es su color será menos picoso- por lo que fácilmente se podrá rellenar. En caso de que notemos que son picosos, se dejarán remojar ya limpios por unos minutos en un litro de agua con sal, después se escurren muy bien.

Forma de hacer el relleno: Se fríen en aceite un ajo y la cebolla bien picaditos, se agrega la carne de puerco (puede sustituirse por carne de res o a partes iguales cerdo y res), es importante que la carne esté picada finamente.

Cuando ya está bien frita se agrega el puré de jitomate, luego las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón; y se agregan las frutas bien picadas en éste orden: el durazno, la manzana, la pera y una vez cocidos se agrega el plátano macho. Se sazona por último con sal y pimienta (algunas personas le agregan un poco de canela y clavo molidos). Este cocimiento se retira del fuego cuando espesa y se tapa para que repose con su vapor.

Una vez algo frío el relleno (se acostumbra hacerlo un día antes si es mucho lo que se va a preparar y para que "tome sabor"), se rellena los chiles. Para "capear" los chiles: Se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan bien con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen a la sartén con aceite bien caliente (se debe mantener constante en temperatura), se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran.

Para hacer la nogada:

Un día antes se pelan las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche a que remojen. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra (recuerde que sólo son 100 grs.) y la copita de oporto.

Esta salsa de nogada es muy delicada, sólo se usa para el día que se elabora y conviene hacerla para los chiles que se coman en ése momento, ya que aún refrigerada puede cortarse.

Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada -valga la redundancia- se colocan en el plato, se bañan con la nogada, se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil (el verde, blanco y rojo de nuestra bandera). Se sirve inmediatamente

.

CHILES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes:

6 chiles poblanos, asados, pelados y desvenados
1½ tazas de arroz blanco aguadado
1 taza de crema
3 cebollitas de cambray
½ cucharadita de sal
1 taza de caldillo de jitomate
Queso añejo al gusto

Procedimiento:

Rellenar los chiles con el arroz, colocarlos en un platón refractario.

Licuar la crema, cebollitas y sal, bañar los chiles con el caldillo de jitomate, encima vaciar la crema y espolvorear el queso añejo.

Hornear por 10 minutos a 190 °C.



CHILES RELLENOS DE MARISCOS

Ingredientes:

4 Chiles poblanos de buen tamaño, pelados y desvenados
8 Camarones grandes pelados
250 grs. de pescado en cuadritos (jurel o mero)
250 grs. de jitomate
1 cebolla mediana picada
1 diente de ajo picado
aceite de oliva
sal
4 huevos
200 grs. de harina

Salsa

1 taza de atún
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de caldo de pescado
2 limones (jugo)
Sal y Pimienta.

Para adornar

Perejil picado
Pimiento rojo

Procedimiento:

En una cucharada de aceite de oliva se fríe el ajo junto con la cebolla y el jitomate. Se enharinan los camarones y el pescado y se agregan al mismo recipiente que lo anterior. Cuando todo está frito, se sazona y se le pone una cucharada de aceite de oliva. Con esta mezcla se rellenan los chiles. Estos se capean, se pasan primero por harina y después por huevo batido, se fríen en aceite caliente (se pueden servir sin capear). Sal al gusto. Para la salsa, se ponen todos los ingredientes indicados en la licuadora hasta que quede una salsa fina. Se adorna con perejil picado y pedacitos de pimiento rojo.



CHORIZO CON QUESO

Para 6 personas

Ingredientes:

300 gramos de queso tipo manchego rallado
150 gramos de chorizo desmenuzado

Procedimiento:

Se pone el queso en una cazuelita de barro; sobre él se coloca el chorizo y se mete al asador hasta que se derrita el queso y se dore un poquito el chorizo.

Presentación:

Se sirve en la cazuelita de barro acompañado de tortillas de masa blancas y una salsa de chile ranchera.

CORUNDAS

Ingredientes:

1 Kg. de masa de maíz
1 pizca de tequezquite
1/4 taza de leche
1 taza de manteca
Cáscaras de 8 tomates
Hojas verdes de maíz
Sal

Procedimiento:

Hierva las cáscaras de tomate en una taza de agua con una pizca de tequezquite. Mezcle el agua de cáscaras de tomate con la leche. Bata la mezcla hasta que esponje y agregue poco a poco la mezcla a la masa; añada sal al gusto. Con la hoja de elote forme un cucurucho y rellénelo con un poco de masa; cierre el cucurucho con el extremo de la hoja para formar un triángulo ligeramente aplastado. Cueza los tamalitos al vapor durante una hora. Sírvalos calientes, sin hoja, con salsa de chile y con crema.



ENCHILADAS AL HORNO

Para 6 personas

Ingredientes:

1 taza de pollo cocido, deshebrado
12 tortillas chicas
250 grs. de tomates verdes
3 chiles verdes
150 grs. de queso chihuahua o Gruyere,
cortado en rebanadas delgadas
1 taza de nata de leche
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de cilantro picado
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
manteca
sal.

Procedimiento:

Se pelan los tomates y se cuecen con los chiles. Ya cocidos, se retiran del agua y se muelen con la cebolla, el ajo y el cilantro.

Sin colarse, se fríe esta salsa en un poco de mantequilla.

En 6 moldes individuales, untados con mantequilla, se colocan las tortillas pasadas por la salsa, y se rellenan con el pollo.

Por último se cubren con la salsa (que deberá quedar ligera), y se les pone encima el queso, la crema y trocitos de mantequilla.

Se ponen los moldes en el horno a 250 grados C, solo a que se doren y se derrita el queso.

Se sirven calientes.

ENCHILADAS CON HUEVO Y CHILE

Ingredientes:

50 grs. de chile ancho
50 grs. de chile pasilla
20 tortillas chicas
4 huevos
1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
100 grs. de manteca
80 grs. de queso añejo
1/4 taza de cebolla picada

Procedimiento:

Desvenar los chiles, tostarlos y remojarlos. Molerlos con la cebolla y el ajo. Se fríen luego en la manteca. Una vez fritos, se les añaden los huevos, revolviéndolos hasta que cuajen, (si fuera necesario agregarles un poco del agua en que se remojaron los chiles). En esta salsa se mojan las tortillas ya fritas, y se enrollan, poniéndolas en un platón. Se le vierte encima la salsa restante, el queso rallado y la cebolla picada.

ENCHILADAS DE CREMA

Ingredientes:

100 grs. de carne de puerco, cocida y deshebrada
10 tortillas chicas
1/2 taza de nata de leche
2 chiles anchos
6 rabanitos
75 grs. de manteca
1/2 lechuga
1/2 cebolla chica
1 diente de ajo
algunas papas, cocidas y picadas, sal.

Procedimiento:

Lavar y desflemar el chile ancho, renovando 3 veces el agua, y molerlo con la cebolla, el ajo, la crema de leche y la sal. Poner la manteca en una sartén, agregar los ingredientes molidos y cocinar. Freír las tortillas en esta salsa. Ya medio doradas, a la mitad de ella se les pone la carne de puerco deshebrada, y a la otra mitad las papas. Se doblan a manera de pañuelos, se colocan en un platón y se decoran con las hojas de lechuga y los rabanitos, en forma de flores.

ENCHILADAS DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

2 manojos de flor de calabaza
18 tortillas
6 chiles poblanos
1 elote
1/2 taza de agua
1/4 litro de nata de leche o crema
1 cebolla chica
unos rabanitos
manteca, sal

Procedimiento:

Limpiar y lavar las flores de calabaza. Colocarlas en una cacerola con elote desgranado, la cebolla picada 2 cucharadas de manteca y la sal.

Se tapa el recipiente, que se pone a fuego suave, removiendo hasta que la preparación este seca.

Con esta preparación rellenar las tortillas, envolverlas y cerrarlas con un palillo. Freírlas en abundante manteca. Luego disponerlas en un platón, y cubrirlas con la siguiente

SALSA:

Asar los chiles, pelados y desvenados.

Ponerlos por unos minutos en agua con poca sal y luego molerlos, y ponerlos al fuego junto con el agua.

Sazonados con la sal, dejar secar y agregar la crema.

Servirlas caliente, decorando con los rabanitos, cortados en forma de flores.

ENCHILADAS DE FRÍJOL

Ingredientes:

20 tortillas
1/2 kg. de fríjol bayo
1/4 litro de crema espesa;
1 taza de queso fresco, desmenuzado
1 cucharada de cebolla, picada fina
1 trozo de cebolla
aceite para freír, sal
Agua según se necesite

Procedimiento:

Poner a remojar los frijoles la noche anterior. Al día siguiente cocinarlos, en la misma agua del remojo, añadiendo el trozo de cebolla, la sal y muy poco aceite. Si fuera necesario, para terminar la cocción agregar agua hirviendo. Ya cocidos los frijoles, se retira la cebolla y se muelen en la licuadora. Se tamizan, y se fríen en aceite caliente, cuidando que resulte una salsa muy espesa. Las tortillas se pasan por aceite hirviendo, se remojan en la salsa de fríjol y se colocan en un platón, dobladas a la mitad. Se les agrega encima un poco de salsa, se espolvorean con el queso y se cubren con la crema. Se sirven bien calientes.

ENCHILADAS DE JITOMATE

Ingredientes:

1 taza de pechuga de pollo
1 taza de queso añejo, desmenuzado
12 tortillas de maíz chicas
2 chiles verdes
6 jitomates asados, grandes
1 trozo de cebolla
1 ramita de cilantro
1 diente de ajo
sal
aceite para freír

Procedimiento:

Los jitomates asados, pelados sin semillas, se muelen con los chiles, el ajo, la cebolla y el cilantro. Ya todo molido se cuela, y se fríe en aceite caliente. Se sazona con la sal y se hierve por unos minutos. La salsa debe quedar espesa. Se pasan las tortillas por aceite hirviendo, y después se bañan en la salsa bien caliente, poniendo en el centro de cada una un poquito de pollo. Enrollarlas y disponerlas en un platón, y espolvorearlas con el queso al servirse.

ENCHILADAS DE PATO

Para 6 personas

Ingredientes:

24 tortillas
1 pato mediano
175 grs. de manteca
5 chiles anchos
1 lechuga
2 cebollas
2 dientes de ajo
4 rabos de cebolla
2 xoconostles
3 limones
1 manojo de rábanos
2 cucharadas de pan molido
2 cucharadas de ceniza
2 tunas
1/4 cucharadita de orégano en polvo
sal.

Procedimiento:

Limpiar, flamear y lavar bien el pato. Luego, cortarlo en piezas, y cocinar en agua con sal, ceniza, rabos de cebolla y tunas. (Estos ingredientes sirven para darle un sabor especial). Ya cocido, deshebrar y freír el pato en manteca, para el relleno.

Preparar friendo el pan molido con los chiles desvenados. Estos, una vez fritos, molerlos junto con el ajo, y añadirles el orégano. En esta salsa, remojar las tortillas, una por una. Después, rellenarlas con el pato ya frito y enrollarlas. Para servir, decorarlas con las hojas de lechuga y los rábanos cortados en forma de flores.



ENCHILADAS DE PIPIAN

Ingredientes:

250 grs. de tortillas fritas
12 tortillas chicas
150 grs. de carne de cerdo, cocida
50 grs. de chile ancho
1 cucharada de ajonjolí
1 trocito de cebolla
1/2 diente de ajo
1 clavo de olor
1/2 rajita de canela
4 gramos de pimienta
1 cucharada de semillas de chile
50 grs. de queso añejo
1 cucharada de cebolla picada
manteca
Azúcar al gusto

Procedimiento:

Desvenar los chiles, tostarlos ligeramente, y remojarlos en el caldo en que se coció la carne de cerdo. Moler con el ajonjolí levemente tostado, las tortillas fritas, las semillas de chile, la cebolla, el ajo, el clavo, la canela y la pimienta. Después se fríen los chiles en 2 cucharadas de manteca, se sazonan con la sal, y si desea, se le añade 1 cucharada de azúcar. Deshebrar la carne. Las tortillas chicas en la manteca, escurrirlas y mojarlas una por vez en la salsa. Se les coloca en el centro un poco de la carne deshebrada y se enrollan, se bañan con la salsa que quedo, y se decoran con el queso desmenuzado y la cebolla picada.



ENCHILADAS DE VERDURAS

Ingredientes:

¼ kg. de carne molida de puerco
18 tortillas chicas
10 chiles guajillos
1 cucharada cafetera de azúcar
1 cebolla picada finamente
2 dientes de ajo
1 papa pelada y picada
½ taza de chícharos
½ taza de ejotes picados
½ taza de zanahorias picadas
¼ taza de cacahuates pelados
1 taza de pasas
10 aceitunas picadas
1 lechuga grande
1 taza de queso rallado
1 manojo de rabanitos
1 pizca de carbonato
- manteca para freír
- sal

Procedimiento:

Remojar y desvenar los chiles. Licuarlos en un poco de agua con la cebolla, el ajo, el azúcar y la sal. Freír ligeramente.

Cocer los chícharos, los ejotes, la papa y las zanahorias en agua con carbonato. Escurrir.

Freír la carne en manteca hasta que esté bien cocida. Baje la flama y añada las aceitunas picadas, las pasas y los cacahuates. Freír un poco más.

Pasar las tortillas por aceite caliente, luego hacer tacos con el picadillo. Bañar los tacos con salsa de chile guajillo. Cubrir con las verduras cocidas. Adornar con lechuga picada, rabanitos y queso rallado.

ENCHILADAS DULCES

Ingredientes:

12 tortillas chicas
4 chiles anchos, desvenados
1 chile mulato
1 huevo duro
1 cebolla picada fina
1 taza de queso fresco, desmenuzado
1 cucharada de azúcar
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
aceite, sal

Procedimiento:

Desvenar los chiles y lavarlos, ponerlos en agua fría y hervirlos 5 minutos. Molerlos con el agua de la cocción, el trozo de cebolla, el ajo y el huevo duro. Se mezcla todo muy bien, y se sazona con el azúcar y la sal. Esta salsa debe quedar espesa. Pasar las tortillas por la salsa y freírlas en aceite caliente. Luego se doblan a la mitad, y se espolvorean con el queso y la cebolla picada. Se sirven enseguida.

ENCHILADAS ENFRIJOLADAS

Ingredientes:

12 tortillas
1/2 kg. de queso fresco, desmenuzado
1/2 taza de frijoles cocidos y molidos
2 tazas de salsa de tomate verde
250 grs. de carne de res, cocida y deshebrada
4 chiles serranos
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 ramita de cilantro
aceite, sal

Procedimiento:

Colar los frijoles cuidando que no queden muy espesos. Deben quedar caldosos. Cocinar los tomates juntos con los chiles, y molerlos con la cebolla, el ajo y el cilantro. Se sazona con sal. Pasar las tortillas por el caldo de fríjol, y freírlas en aceite caliente, evitando que se doren. Se rellenan con la carne y se cubren con el queso y la salsa. Se sirven enseguida, bien caliente.

ENCHILADAS NORTEÑAS

Ingredientes:

9 tortillas
100 grs. de queso añejo
75 grs. de chile ancho
1/2 cebolla grande
1/2 pieza de pan duro, (bolillo)
1/2 tablilla de chocolate
100 grs. de aceite
1/2 cucharada de azúcar
1/2 raja de canela
sal

Procedimiento:

Desvenar los chiles, y ponerlos a desflemar en agua fría.

Remojar el pan, estrujarlo, desmenuzarlo y freírlos.

Ya desflemados los chiles, se muelen con todos los ingredientes, menos las tortillas, la cebolla y el queso. Se agrega un poco de agua, pero cuidando que el mole quede denso.

En aceite muy caliente se fríen las tortillas. Se bañan en el mole y se enrollan. Se acomodan en un platón y se bañan con el mole restante.

Se adornan con el queso desmenuzado y la cebolla picada.



ENCHILADAS POBLANAS

Ingredientes:

4 chiles poblanos asados y pelados
¼ de cebolla
100 grs. de cacahuate tostado
1 taza de leche
1 cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite
12 tortillas recién hechas
200 grs. de queso añejo desmenuzado

Procedimiento:

Moler en la licuadora los chiles poblanos, cebolla, cacahuates, leche y sal, freír esta mezcla en el aceite. Pasar las tortillas por la salsa, rellenarlas con el queso, acomodarlas en un platón y bañarlas con el resto de la salsa.

ENCHILADAS ROJAS

Ingredientes:

12 tortillas chicas
pollo deshebrado, para el relleno
125 grs. de queso Chihuahua desmenuzado
2 chiles anchos
1/2 taza de crema de leche
1/2 taza de leche
1 jitomate grande
3 cucharadas de aceite
1/2 cucharadas de fécula de maíz
1/2 diente de ajo
1/2 cebolla picada fina

Procedimiento:

Desvenar los chiles y remojarlos en agua hirviendo, licuarlos con el ajo, la fécula de maíz y la leche. Cocinar esta salsa a fuego mediano. Aparte, en aceite caliente, se pasan, las tortillas, una a la vez, evitando que se doren. Remojar las tortillas fritas en la salsa. Sacarlas y rellenarlas con el pollo deshebrado. Acomodarlas en un platón decorarlas con la crema, el queso y la cebolla picada.

ENCHILADAS TAMAULIPECAS

Ingredientes:

24 tortillas de maíz ligeramente fritas
6 chiles anchos, desvenados
125 grs. de queso añejo rallado
175 grs. de manteca
3 cebollas
1 diente de ajo
2 clavos de especia molidos
pimienta
1 lechuga
sal

Procedimiento:

Los chiles se ponen a remojar en una taza de agua tibia, cuando se ablandan se muelen con el ajo, una cucharada de sus semillas y el agua.

Ya colado se fríe en manteca y se sazona con sal, pimienta y clavo.

Cuando espesa, las tortillas se empapan con esta salsa, después se les pone en el centro.

Queso y cebolla picada. Se enrollan en forma de taco, se colocan en un platón caliente, se espolvorean con más queso se adornan con rodajas de cebolla y hojas de lechuga.

Se sirven muy calientes.

ENCHILADAS TAPATÍAS

Para 4 personas.

Ingredientes:

150 grs de chile guajillo
1 cebolla mediana
1 diente ajo
Sal al gusto
aceite de maíz para freír
12 tortillas medianas o 16 chicas
350 grs. De queso fresco desmoronado

Para adornar:

½ lechuga orejona en rebanadas delgadas
150 gramos de queso fresco desmoronado
1 cebolla mediana rebanada delgada y desflemada en agua.

Procedimiento:

Los chiles se despepitan y se desvenan y se ponen a remojar en agua muy caliente durante 15 minutos; después se muelen con la cebolla, el ajo y la sal; se cuela y se sofríe en dos cucharadas de aceite bien caliente, cuando esté espesita y bien sazonada se retira del fuego. Las tortillas se pasan por la salsa y se fríen una por una en un sartén con aceite caliente. Se rellenan con el queso, se enrollan, se van colocando en un platón y se les espolvorea el queso, luego la lechuga y por último las ruedas de cebolla bien escurridas. Se sirven inmediatamente.

Nota: El relleno también se puede hacer de pollo o puerco cocido y desmenuzado.



ENCHILADAS VERDES

Ingredientes:

125 grs. de tomate verde
100 grs. de queso fresco
60 grs. de cacahuates pelados
10 tortillas
1 pechuga de gallina
3 chiles poblanos
1/2 cebolla
aceite para freír
1 ramita de cilantro

Procedimiento:

Asar y pelar los tomates y los chiles, desvenar estos y molerlos junto con el cilantro y los cacahuates. Freír bien esta mezcla y agregarle un poco del caldo de la pechuga. Deshebrar la carne. Freír las tortillas y pasarlas por la salsa, rellenándolas luego con la pechuga. Se doblan en cuatro, se les vierte encima más salsa, el queso rallado y la cebolla picada. Al servirse, si gusta, se puede cubrir con crema agria.

ENCHILADAS ZACATECANAS

Ingredientes:

18 tortillas
l/4 kg. de lomo de puerco
6 chiles poblanos
1 taza de queso fresco desmoronado
1 taza de crema
1 lechuga

Procedimiento:

Cueza la carne; déjela enfriar, deshébrela y fríala ligeramente. Ase, desvene, pele y muela los chiles; después mézclelos con la crema, agregue la mitad del queso desmoronado y ponga la mezcla al fuego. Cuando empiece a hervir, retírela y póngala en un lugar donde no se enfríe. Fría ligeramente las tortillas, mójelas en la salsa, rellénelas con la carne deshebrada y dóblelas. Acomode las enchiladas en un platón; vierta encima la salsa que sobró. Adorne con las hojas frescas de lechuga y queso. Sírvalas muy calientes.

ENJITOMATADAS DE RAJAS Y QUESO

Ingredientes:

4 jitomates pelados sin semillas
2 dientes de ajo
½ cebolla
¼ taza de aceite
1 cucharadita de consomé de pollo en polvo
12 tortillas pequeñas recién hechas
200 grs. de queso fresco en tiras
3 chiles poblanos en rajas

Procedimiento:

Muela el jitomate, ajo y cebolla, freírlos en el aceite, y sazonar con el consomé. Deje hervir a fuego suave hasta que espese, aproximadamente 15 minutos. Pase las tortillas una por una en salsa, rellene con queso y rajas, póngalas en un platón. Puede acompañar este platillo con frijoles refritos y una ensalada de lechuga.

EUCHEPOS

Ingredientes:

5 elotes no muy tiernos
1/2 taza de mantequilla
1 taza de crema (nata) de leche cocida
2 cucharaditas de canela en polvo
azúcar, en cantidad necesaria
hojas de elote
(se obtienen 15 euchepos)

Procedimiento:

Desgranar los elotes, molerlos y mezclarlos todos los ingredientes. Sobre las hojas de elote, bien lavadas, disponer algunas cucharadas de la mezcla. Envolverlas para colocarlas en una vaporera. Estarán cocidas cuando se desprendan de las hojas. Servir caliente.



FLAUTAS DEL NORTE

Ingredientes:

10 tortillas de harina muy delgadas (pueden ser de maíz)
350 grs. de lomo de cerdo molido
1 cebolla
300 grs. de jitomates
30 grs. de pasas sin semilla
30 grs. de almendras
1/8 de cucharadita de clavo de olor molido
1/8 de cucharadita de canela molida
600 grs. de papas
¼ de lt. de aceite
sal y pimienta

Procedimiento:

En 2 cucharadas de aceite se fríe la cebolla picada; cuando está acitronada

se agrega la carne. Estando bien frita se añaden el jitomate asado, molido y colado, las almendras peladas y picadas, las pasas, clavo, pimienta, canela y sal; se deja hervir hasta que espesa.

Se rellenan las tortillas con el picadillo, se enrollan muy apretadas y se fríen en aceite.

Se colocan en un platón refractario y se meten al horno a calor regular, 180 °C, cuando doran se retiran inmediatamente y se sirven con las papas fritas en aceite.



FRIJOLES AL EPAZOTE

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de cebolla picada
2 tazas de frijoles negros cocidos
1 taza de caldo de fríjol
1 rama de epazote
¼ cucharadita de sal

Procedimiento:

Freír en el aceite ajo y cebolla, vaciar los frijoles y machacarlos, agregar el caldo de fríjol y el epazote y sazonar con sal. Dejar hervir 10 minutos.

FRIJOLES CON PULQUE

Ingredientes:

1 kg. de frijoles cocidos
½ taza de aceite de oliva
6 dientes de ajo
1 cebolla
4 tazas de pulque
Chipotles adobados
Hojas de cilantro
Sal

Procedimiento:

Ya cocidos los frijoles se cuelan y se reservan. Se calienta el aceite y se fríe en él, primero el ajo, y luego la cebolla ambos finamente picados. Cuando se han acitronado se agregan los frijoles y, tras dejarlos freír un poco, también el pulque. Se dejan hervir por unos minutos para revolverles el chile chipotle sin semillas y el cilantro, al gusto.

FRIJOLES CHARROS

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
3 cucharadas de cebolla
2 tazas de frijoles negros
El caldo en que se cocieron los frijoles
3 cucharadas de cilantro
2 chiles verdes picados
1 taza de chicharrón de cerdo en trocitos
½ taza de cerveza clara

Procedimiento:

Poner una cacerola con el aceite al fuego, agregar la cebolla y dejar que se acitrone, añadir los frijoles y vaciar los ingredientes restantes uno por uno sobre los frijoles. Dejar hervir a fuego suave durante 5 minutos.

FRIJOLES DE TABASCO

Ingredientes:

1/2 Kg. de fríjol negro
1/2 Kg. de pulpa de cerdo
1 chile pequeño
1/2 cebolla
1 ramita de cilantro
algunos rábanos
2 limones
sal

Procedimiento:

Remojar los frijoles durante 9 hrs., en agua fría. Ponerlos al fuego, y cuando empiecen a cocerse, añadirle la carne de cerdo en trozos, la cebolla picada, el chile entero y la sal. Cuando todo esté bien cocido, colocar en el plato de cada comensal, una tajada de limón, unas hojitas de cilantro y el rábano finamente picado. Servir bien caliente.

FRIJOLES REFRITOS

Ingredientes:

1 taza de fríjol bayo cocido
2 cucharadas de cebolla picada
4 cucharadas de aceite
50 grs. de queso añejo
½ taza de salsa mexicana
Totopos

Procedimiento:

Freír la cebolla en el aceite, agregar los frijoles, dejar que se frían mientras se van machacando, hasta que estén chinitos, moviendo para que no se quemen. Formar un rollito con los frijoles en la sartén. Servir en un platón y espolvorear queso encima. Acompañar con salsa mexicana en una salsera y totopos acomodados sobre el rollito de fríjol.



FRITADA DE RANAS

Ingredientes:

9 ancas de rana
2 claras de huevo
harina
mantequilla
limón
sal

Procedimiento:

Limpiar las ancas y pasarlas primero por agua hirviendo y luego por agua fría. Secarlas muy bien, y ponerlas a remojar un rato en las claras de huevo. Quitarlas, pasar levemente por harina y freírlas con mantequilla. Dorar muy bien. Servir caliente y rociarlas con jugo de limón.

GARNACHAS POBLANAS

Para 3 personas

Ingredientes:

15 tortillas, chicas y delgadas
125 grs. de pulpa de cerdo
3 chiles anchos
1/4 taza de cebolla
150 grs. de papas, cocidas y peladas
125 grs. de manteca
sal

Procedimiento:

El día anterior, tostar, desvenar y quitarle las semillas a los chiles.

Ponerlos a remojar en agua caliente con sal. Al día siguiente, molerlos y agregarles un poco de agua, para formar una salsa que se sazona con sal.

La carne, previamente cocida, deshebrarla. Picar finamente la cebolla y partir las papas en cuadritos pequeños, sazonarlos con sal.

Calentar la manteca y freír una tortilla, primero por la parte del pellejito. Colocarle encima 1 cucharada de chile, papa, carne, cebolla, y bañarla con manteca caliente, dejando dorar levemente la tortilla. Repetir esta operación con cada tortilla. Servir enseguida.

GORDITAS DE ELOTE ESTILO OAXACA

Ingredientes:

7 elotes desgranados molidos
¼ kg. de piloncillo rallado

Procedimiento:

Mezclar los dos ingredientes, formar las gorditas y ponerlas a cocer en el comal a fuego lento.

GORDITAS DE QUESO Y PILONCILLO

Ingredientes:

1/2 kilo de masa para tortillas
125 gramos de piloncillo
150 gramos de queso añejo
1 cucharadita de canela molida
200 gramos de margarina o manteca vegetal

Procedimiento

Ralla el piloncillo, el queso, agrega la canela, mezcla la masa con dos cucharadas de manteca vegetal o margarina y amasa todo lo rallado junto

Cuando esté suave la masa, forma gorditas de 1 cm. de grueso.

Disuelve margarina o manteca vegetal en la sartén y ahí fríe las gorditas.

GUICHEPOS

Para 7 u 8 personas

Ingredientes:

1 litro de elotes tiernos
500 grs. de azúcar
2 litros de leche
1/2 cucharadita de bicarbonato
1 raja de canela
hojas de elote

Procedimiento:

Desgranar, moler y cernir los elotes. Agregarles la leche cruda, el azúcar, la canela y el bicarbonato.

Poner a hervir todo en un cazo de cobre, removiendo el líquido levemente para que no se pegue.

Cuando vea el fondo del cazo, retirarlo del fuego; y con la pasta que resultó hacer tamalitos con las hojas de elote, frescas y bien lavadas.

Servir frío.

HUITLACOCHE

Ingredientes:

¼ kg. de huitlacoche ya rasurado de la mazorca y ligeramente machacado
4 dientes de ajo picados
¼ cebolla rebanada en medias lunas
2 chiles jalapeños o 4 serranos en rajitas
2 cucharadas de epazote picado
8-10 hojas de epazote para adornar
4 cucharadas de aceite o manteca
1 cucharadita de sal
¼ taza de caldo de pollo o agua

Procedimiento:

En la grasa se fríen, sin que tomen color, ajos y cebolla, se agrega el chile y el huitlacoche y se sazona con sal. A fuego bajo, se aplasta el huitlacoche con un tenedor hasta obtener un puré grumoso, se agrega el caldo y el epazote picado, se deja que seque. Se usa para rellenar quesadillas, empanadas, molotes o tacos. Al momento de rellenar y antes de cerrar el antojito, se le ponen hojas de epazote y se calienta sobre un comal.

HUITLACOCHE CON CREMA

Para 2 o 3 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de huitlacoche
2 chiles poblanos
1/2 taza de crema espesa
1 cebolla mediana, picada
80 grs. de queso fresco
manteca
sal

Procedimiento:

Tostar, desvenar y quitarle las semillas a los chiles. Luego, cortarlos en forma de rajas o picarlos grueso. En aceite caliente freír la cebolla, las rajas de chile, el huitlacoche picado y condimentar con sal. Engrasar una fuente refractaria con manteca y colocar con ella capas de huitlacoche con rajas, de crema y de queso desmoronado. Calentar en el horno, que debe estar a 200 grados C., durante 10 minutos. Servir acompañado con tortillas calientes.

MAZAMORRA DE ELOTE

Para 5 personas

Ingredientes:

9 elotes tiernos
3 huevos
4 elotes desgranados
1 taza de habas verdes
2 litros de caldo
tortillas de maíz
sal
unas tortillas

Procedimiento:

Desgranar, moler y mezclar los 9 elotes con caldo.

Luego, colarlos y ponerlos al fuego, removiendo seguido para que no se quemen.

Resultará una crema espesa. Para servir añadir los granos de los otros elotes, las habas verdes peladas, todo previamente bien cocido.

Acompañar con unas tortillas preparadas con los huevos y cortadas en cuadritos.

MOCHOMOS DE SINALOA

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de carne de res
1/2 cebolla
manteca
sal

Procedimiento:

Salar y asar la carne, luego, machacarla, desmenuzarla y freírla con bastante manteca, hasta que quede completamente dorada.

Añadirle enseguida, la cebolla picada, y dejarla al fuego un rato más. Servir caliente, con una salsa al gusto.

MICHITAMAL

Ingredientes:

1 kg. de harina para tamales
1\2 kg. de róbalo
1\4 kg. de jitomate
250 grs. de manteca
25 grs. de alcaparras
25 grs. de aceitunas
1\2 taza del cocimiento de tequezquite
1\2 litro de caldo de res
1\2 cebolla
4 dientes de ajo
4 chiles serranos en vinagre
3 cucharadas de aceite de oliva
hojas secas de maíz
sal y pimienta
Se obtienen 25 tamales mas o menos

Procedimiento:

El pescado se parte en trozos chiquitos.

Se fríe en aceite de oliva, con 1 diente de ajo y se sazona con sal y pimienta.

Se le añade el jitomate, que se habrá molido con la cebolla y los ajos restantes, las alcaparras, las aceitunas y los chiles picados.

Se deja refreír bien.

Batir la manteca hasta que esponje, y agregarle el caldo, el cocimiento de tequezquite, la harina y la sal, batiendo hasta que todo se haya incorporado bien.

Se lavan y escurren las hojas de maíz, se secan y se preparan los tamales, poniendo en cada hoja 2 cucharadas de masa y una de pescado.

Se doblan y se disponen en la tamalera, para que se cocinen al vapor a fuego muy suave.

MIXIOTES DE POLLO

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1 pollo tierno, cortado en trozos
3 chiles anchos
1 chile mulato limpio
1 chile pasilla limpio
1 diente de ajo, molido
1 cucharada de aceite
1/2 taza de vinagre
100 grs. de aceitunas picadas finas
1 trozo de cebolla molida
unas hojas de maguey
sal y pimienta

Procedimiento:

Tostar, desvenar y remojar los chiles en agua caliente con vinagre.

Luego se cocina la cebolla y el ajo. Freír en aceite, sazonar con sal, pimienta y agregarle las aceitunas.

Al retirar del fuego añadirle las piezas del pollo y mezclar bien.

En las hojas de maguey, bien limpias, colocar las piezas del pollo cubriéndolas con bastante salsa.

Luego, amarrarlos y ponerlos en una vaporera hasta que el pollo esté bien cocido. Servir muy caliente en las mismas hojas.



MOLLETES

Ingredientes:

2 bolillos
30 grs. de mantequilla
½ taza de frijoles refritos
½ taza de queso manchego rallado
1 taza de salsa mexicana

Procedimiento:

Parta los bolillos a la mitad, saque el migajón, unte mantequilla y frijoles, espolvoree el queso encima y métalos en el horno hasta que el queso quede gratinado. Sirva con la salsa mexicana.

MOLOTES

Para 7 u 8 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de masa de maíz
250 grs. de lomo de puerco
115 grs. de queso añejo
175 grs. de manteca
30 grs. de pasas
30 grs. de almendras
1 acitrón
230 grs. de jitomate
1 cebolla
1 lechuga
aceite, vinagre, pimienta molida y sal

Procedimiento:

Moler la masa con el queso y la sal. Envolverla en un paño, y dejar reposar durante 24 hrs. Luego, con ella, preparar las gorditas. Freírlas, escurrirlas sobre papel estraza, y rellenarlas con lo siguiente: Freír la carne cortada en trocitos, agregarles el jitomate, (asado y molido con cebolla), las pasas, las almendras, el acitrón, un poco de aceite y vinagre, pimienta molida y sal. Dejar freír todo hasta que espese. Cuando esté en su punto, rellenar las gorditas, que se sirven con lechuga picada.



MOLOTES POTOSINOS

Ingredientes:

2 tazas de masa para tortillas
1/4 kg. de carne de puerco molida
1 cucharada cafetera de polvo de hornear
1 cucharada cafetera de manteca
2 jitomates pelados y picados finamente
1 cebolla picada finamente
6 almendras peladas y picadas
2 cucharadas soperas de pasitas
1 acitrón cortado en cuadritos
1/2 taza de queso añejo
Aceite para freír
Sal

Procedimiento:

Mezcle bien la masa con el queso, sal, el polvo de hornear y la cucharada de manteca. Envuélvala en una servilleta húmeda y deje reposar 1 hora.

Para hacer el picadillo, fría bien la carne molida con la cebolla, el jitomate, las almendras, las pasitas y el acitrón.

Haga una gordita de masa, rellénela de picadillo y enróllela para formar el molote.

Envuélvalos en hojas de maíz y cuézalos en una vaporera. Quíteles la hoja y fríalos en manteca.



NOPALITOS CON CHIPOTLE

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de nopalitos tiernos
1/2 Kg. de jitomate
1 y 1/2 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de crema espesa
50 grs. de queso, tipo Chihuahua
Chipotles en vinagre en cantidad necesaria
Rabos de cebolla
Aceite
sal

Procedimiento:

Cortar los nopales en cuadritos, y cocinarlos en agua con rabos de cebolla y sal. Escurrirlos luego en un colador, y para que se enfríen cubrirlos con un paño bien mojado en agua fría, que se cambia varias veces. Quitarle la piel y las semillas a los jitomates, y molerlos con los chipotles. Después, freírlos en aceite. Untar con aceite una fuente refractaria y en ella, disponer capas de nopalitos, salsa de jitomate y chile, la crema y el queso rallado, alternándolos, debe terminarse con una capa de crema y queso. Introducir la fuente en el horno que debe estar a 250 grados C., unos veinte minutos antes de servirse. Acompañar con tortillas bien calientes.

PACHOLAS

Para 3 personas

Ingredientes:

350 grs. de carne molida
1 chile ancho
1/2 cucharadita de cominos
1/2 diente de ajo
2 cucharadas de aceite
sal

Procedimiento:

El día anterior, freír los chiles en aceite caliente teniendo cuidado que no se quemen. Luego, abrirlos, quitarles las semillas, desvenarlos y ponerlos a remojar en agua caliente con un poco de sal. Al día siguiente escurrirlos y molerlos con el ajo y los cominos. Sazonar la carne con sal, y molerla muy finamente, mezclar con el chile molido y volverla a moler formando las pacholas, es decir, bisteces muy delgados, teniendo cuidado que no se rompan. Momento antes de servir, freírlos en aceite caliente y colocarlos en un platón. Pueden acompañarse con una ensalada.

PAMBAZOS

Ingredientes:

300 grs. de harina, más 3 cucharadas para amasar
2 cucharadas de manteca
2 huevos
1 cucharadita de sal
¼ taza de leche aproximadamente
¼ litro de aceite
tabla de amasar, molde de tartaleta ovalado, cernidor o coladera.

Procedimiento:

Se ciernen harina y sal, se hace una fuente y en el centro se ponen huevos y manteca, se incorpora bien agregando leche hasta que quede una pasta suave. Se unta la pasta por fuera con un poco de aceite y se deja en un recipiente tapado con un lienzo toda la noche. Al día siguiente se extiende la masa de un poco más de ¼ cm. de grosor y se corta con los moldes. En el centro se marca con una pequeña X artificial. Se caliente el aceite y se fríen hasta que estén bien dorados por todos lados. Se abren por la mitad y se rellenan por ejemplo de frijoles refritos, ensalada de papas, chorizo frito, una raja de chipotle y lechuga, mole o picadillo. Se tapan por encima se les espolvorea queso rallado.

NOTA: Se pueden hacer muy pequeños para bocadillos de fiesta.

PAMBAZOS DE SARDINA

Ingredientes:

10 pambazos
6 sardinas en conserva
2 chiles jalapeños en vinagre, picados
1 cebolla picada
2 jitomates pelados y picados
1 taza de frijoles negros refritos
100 grs. de queso añejo
6 hojas de lechuga picada
sal al gusto

Procedimiento:

Las sardinas se desmenuzan quitándoles la espina y se mezclan con los chiles jalapeños, la cebolla y los jitomates. Se abren por la mitad los pambazos, se les untan los frijoles, encima la mezcla de sardinas, un poco de lechuga picada y el queso y se tapan.

PANUCHOS DE PAVO

Para 8 o 9 personas

Ingredientes:

2 tazas de fríjol negro, cocido y molido
1/2 Kg. de masa de maíz
2 tazas de pechuga de pavo cocida
3 huevos duros
cebollitas en escabeche
manteca
sal

Procedimiento:

Refreír bien el fríjol en 2 cucharadas de manteca. Con la masa, hacer 24 tortillas delgadas, que se cuecen en el comal. Levantarles la capa delgada, untarlos con frijoles y agregarles unas rebanadas de huevo duro. Cerrarlos y freírlos, evitando que se endurezcan. Escurrirlos sobre papel estraza, y encima, colocarles el pavo en trocitos y las cebollitas en escabeche.

PANUCHOS DE VERACRUZ

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de róbalo blanco
1/2 Kg. de masa de maíz
2 tazas de frijoles negros, guisados y molidos
2 cucharadas de cebolla picada
3 cucharadas de aceite vegetal
1 diente chico de ajo picado
6 cucharadas de aceite para freír
2 cucharadas de perejil o cilantro picado
sal

Procedimiento:

Formar con la masa unas gorditas que se cuecen en el comal. Cortarles una tapita, y sacarles la masa suave (pero con cuidado) hasta que queden huecas. Con las 3 cucharadas de aceite, freír la cebolla y el ajo. Cuando se vayan acitronando, añadir el jitomate picado, sin piel ni semillas. Dejar sofreír muy bien y luego, agregarles el perejil o cilantro, y el pescado, previamente cocido y desmenuzado. En las gorditas, colocar una capa de puré de fríjol, luego, un poco de pescado guisado, y cubrir con la tapita que se le quitó. Un poco antes de servir, se fríen los panuchos en aceite caliente, y se escurren bien, sirviéndose enseguida.

PASTA PACHUQUEÑA

Para 5 personas

Ingredientes:

450 grs. de harina
150 grs. de manteca
1 taza de pulque
1 huevo
1 cucharadita de sal
leche

Para el relleno:

250 grs. de filete de res, cocido y cortado en trocitos
250 grs. de papas
50 grs. de mantequilla
2 chiles serranos
1 taza de caldo de pollo
2 cebollas de porro
1 cucharada de perejil picado muy fino
sal y pimienta

Procedimiento:

Cernir la harina con sal y agregarle el huevo, la manteca y el pulque necesario para que se forme una pasta ligera.

Extenderla hasta que quede de un espesor de 1/2 cm. Luego, cortar la pasta en forma de ruedas, en el centro colocarle el relleno y doblarla a la manera de empanadas.

Disponer en bandejas engrasadas con manteca, y dejar reposar durante dos horas. Después, bañarlos con la leche y cocinarlas en el horno, que debe estar a 250 grados C.,

Se hace el relleno friendo la cebolla y los chiles (cortados en forma de rajas) con mantequilla, junto a los trocitos de filete y las papas crudas cortadas en cuadritos.

Cuando esté bien frito, añadirle el caldo, la sal y la pimienta. Dejar hervir a fuego mediano hasta que espese, luego, agregar el perejil picado. Servir Caliente.

PICADAS VERACRUZANAS

Ingredientes:

1 Kg. de masa de maíz
1/4 de carne de cerdo, res o pollo
1 cebolla picada finamente
1 taza de queso fresco desmoronado
Mole, salsa de tomate ó salsa de jitomate

Procedimiento:

Cueza y deshebre la carne. Haga tortillas un poco más gruesas de la usual. Cuézalas en un comal y haga un borde con los dedos para ahuecarlas un poco. Rellene con mole o salsa y agregue la carne deshebrada, la cebolla y el queso.



PIZATL EN CHITEXTLI

Para 8 o 9 personas

Ingredientes:

1 Kg. de lomo de puerco
1 chile pasilla
90 grs. de camarón seco
30 grs. de ajonjolí
1 chile ancho
1 chile mulato
1 chile chipotle adobado
crema agria
manteca
orégano y sal

Procedimiento:

Freír la carne en una cazuela con manteca, hasta que se haya casi consumido la grasa. Tostar y moler muy bien los chiles y freírlos, tostar y moler el ajonjolí. También moler el camarón, previamente remojado, e incorporarle el ajonjolí y el chile molido. Sazonar con orégano y sal. Echar esta mezcla sobre la carne de puerco, y continuar la cocción. Si la salsa espesara demasiado, añadirle un poco de agua tibia o caldo, dejando hervir unos minutos. Añadirle la crema agria, y servir caliente.

EL POZOLE

El pozole ha llegado a ser un platillo típicamente nacional, parte central del menú en muchas celebraciones y festejos.

Es un alimento completo, ya que combina armónicamente caldo, carne, maíz y otros vegetales. Es por ello que constituye una comida en sí, por lo que es necesario ofrecer otros platillos juntos con él.

Diversas regiones de México han impuesto su sello característico al pozole y así se ha hecho de distintos colores y sabores: el blanco tradicional, el rojo de Jalisco, el verde de Guerrero y el de la costa del Pacífico, que sustituye a la carne de cerdo por pescado.



POZOLE

Ingredientes:

6 tazas de maíz cacahuacintle descabezado
6 trozos de cabeza de cerdo
6 trozos de codillo de cerdo
cerdo en trozos
8 chiles guajillo secos
1 cabeza de ajo
1 cebolla
2 hojas de laurel
sal
1 lechuga picada
4 rábanos rebanados
2 cebollas picadas
6 limones cortados
orégano seco al gusto
chile piquín molido al gusto

Procedimiento:

Cueza el maíz en 20 tazas de agua con la cebolla y la cabeza de ajo. Cuando el maíz esté medio tierno, agregue las carnes. Saque y rebane las carnes cuando estén cocidas .Desvene, remoje y muela los chiles. Agréguelos al pozole con las hojas de laurel. Siga cociendo hasta que el maíz este tierno.

Complemento

Al servir ponga como complemento los rábanos, la lechuga, la cebolla picada, el orégano, el chile piquín, el limón y las carnes rebanadas. Acompañe con tortillas o tostadas.



POZOLE BLANCO

RECETA BÁSICA

Esta receta básica varía según la región. Sus variaciones se refieren a dos aspectos de la preparación: a las carnes empleadas y a los elementos que componen la guarnición.

Ingredientes:

1 Kilo de maíz preparado para pozole
1 cabeza de ajos
- un ramillete de hierbas de olor (opcional)
3 kilos de carne de cerdo mixta de cabeza, maciza y patas

Guarnición:

3 limones rebanados
3 cucharadas de cebolla picada fino
2 cucharadas de orégano triturado
2 cucharadas de chile piquín en polvo
Sal gruesa

Procedimiento:

El maíz bien lavado se pone a cocer en 4 litros de agua con la cabeza de ajos machacada y el ramillete de hierbas.

La carne se corta en trozos regulares. Cuando el maíz reviente como flor y haga espuma se agrega la carne, se pone un poco de sal, se baja el fuego y se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

Se sirve en tazones. La cebolla, chile, orégano y limones se ponen en los platitos y cada comensal se sirve a su gusto.

POZOLE BLANCO DE GUERRERO

Para 6 o 7 personas

Ingredientes:

650 grs. de maíz cacahuazintle
250 grs. de cabeza de cerdo
125 grs. de espinazo de cerdo
250 grs. de pulpa de cerdo
3 dientes de ajo
1 cebolla grande
2 limones
1/2 lechuga orejona
1 manojo de rabanitos
una salsa picante
cal
sal

Procedimiento

Cocinar toda la carne en agua con sal, y apartar. Lavar el maíz y colocarlo en 2 litros de agua con cal. Ponerlo a cocinar y cuando puede despellejarse, lavarlo restregándose muy bien. Descabezar y cocinar a fuego fuerte en bastante agua con los ajos. Cuando el maíz reviente, añadirle la carne, sazonar y dejar hervir unos minutos más. Para servirlo, adornarlo con rebanadas de cebolla, lechuga picada, rabanitos cortados en forma de flor y los limones cortados en mitades. Se acompaña con la salsa que se habrá escogido.

POZOLE COLIMA

Ingredientes:

Se sigue la receta básica (pozole blanco), en donde se le agregan 3 tazas del mismo maíz molido con su caldo, que se añaden al final para darle mayor consistencia.

Al momento de servirlo se acompaña con una salsa hecha así:

Se muelen 150 gms. de chile cascabel asado
20 tomates verdes cocidos
2 ajos
una cucharada de sal.

Esto se sirve con la misma guarnición del pozole blanco.

POZOLE CON TEPACHE

Para 8 personas

Ingredientes:

1 kilo de maíz cacahuazintle descabezado
1 cabeza de ajo entera
1 ¾ kilos de lomo o de pierna de puerco
400 grs. de patitas de puerco bien limpias
1 cebolla partida a la mitad para cocer las carnes
Sal al gusto
6 chiles anchos desvenados, despepitados y remojados en agua muy caliente
1 cucharada de orégano
caldo donde se cocieron las carnes, el necesario para acompañar al pozole.
2 lechugas orejonas medianas en rebanadas delgadas.
1 manojo de rabanitos bien lavados y rebanados delgados
2 cebollas medianas finamente picadas
Limones partidos en cuarterones
16 tostadas

Para la salsa picosa:

20 chiles de árbol asados y despepitados
½ taza de vinagre
Sal al gusto.

Procedimiento:

El maíz se enjuaga muy bien y se le quitan las cabecitas que puedan haberle quedado. Porque de no hacerlo no florea y se pone a cocer con agua a cubrir y sin sal hasta que esté suave. Las carnes se ponen a cocer aparte con la cebolla y sal, y cuando esté suave se parte en trozos. Los chiles anchos se muelen con su agua de remojo y el orégano y se cuelan en la olla donde están los granos de maíz. Ahí se agrega la carne y un poco del caldo donde se coció se sazona con sal y se deja hervir todo junto durante 15 minutos. El caldo del pozole debe quedar como un atole muy ligero. Se retira la cabeza de ajo y se sirve muy caliente acompañado del resto de los ingredientes.

Salsa picosa:

Se muelen todos los ingredientes.

PRESENTACIÓN:

Se presenta en una olla de barro y se sirve en tazoncitos también de barro de los llamados pozoleros. Aparte se pone el resto de los ingredientes en platitos separados o en un platón de barro que tenga divisiones. La salsa que es muy picante se sirve en una cazuelita por separado.

POZOLE DE ELOTE

Ingredientes:

8 elotes tiernos
5 chiles anchos remojados
1/2 kilo de cabeza de puerco en trozos pequeños
4 dientes de ajo
1/2 cebolla
Sal al gusto
3 limones en rebanadas

Procedimiento:

Se cuece la cabeza de puerco, se le quitan los huesos y se regresa la carne al caldo. Se le agrega el elote rebanado hasta que se cueza y por último los chiles molidos con ajo y cebolla. Se sirve en tazones, las rebanadas de limón se llevan el platitos para que cada uno se sirva.

POZOLE NAYARIT

Ingredientes:

Se sigue la receta básica (pozole blanco) sin la carne, en donde se le ponen los siguientes ingredientes:
1 cabeza de cerdo en trozos
1 kilo de maciza de puerco
6 patas partidas en 4
1 gallina en trozos (opcional)

Guarnición

20 rabanitos rebanados
4 cebollas tiernas picadas
1 col (rebanado finamente)
10 limones partidos
orégano
chile piquín en polvo
Y se acompaña con tostadas

Nota: Si gusta en lugar de las carnes mencionadas se le puede agregar mariscos y pescado:

En donde se prepara primero un caldo con cabezas y caparazones de mariscos, se cuela en él, se cuece el maíz y se le incorporan los frutos del mar.

POZOLE DE JALISCO

NOTA: se sigue la receta básica del (Pozole Blanco) y se le agregan estos:

Ingredientes:

1 cabeza de cerdo en trozos
1 kilo de maciza de puerco,
6 patas partidas en 4
Una gallina en trozos (opcional)
20 rabanitos rebanados
4 cebollas tiernas picadas
1 col finamente rebanada
10 limones rebanados

Salsa

Se Muelen:
10 chiles de árbol
10 chiles pasilla
10 chiles anchos asados, desvenados o no (según se quiera de picante) y remojados, el agua del remojo y algo de sal

Procedimiento:

Las carnes cocidas se dejan enfriar en su propio caldo y se deshuesan. También se acompaña con tostadas. Algunos prefieren reemplazar la col con lechuga. Una indecisa polémica divide en dos campos a los aficionados al pozole jalisciense. Unos afirman que el pozole original es el blanco, otros que es el rojo, o sea el que contiene chiles molidos disueltos en el caldo. Esto lo dejamos a su elección y gusto.



POZOLE TAPATÍO

Para 8 personas

Ingredientes:

375 grs. de maíz cacahuazintle
3/4 cucharada de cal
1/2 pollo
250 grs. de cabeza de cerdo
250 grs. de lomo de cerdo
1,1/2 patitas de cerdo
3 chiles anchos
1 diente de ajo
sal

Para el adorno

1/4 de pieza de queso fresco
1/2 lechuga
1/2 rábano largo
cebolla picada
orégano seco desmenuzado
limones partidos en cuartos
tortillas fritas

Procedimiento:

El día anterior, poner a hervir bastante agua, agregando la cal, previamente disuelta en poca agua. Agregarle dentro el maíz.

Cuando el maíz se ponga amarillo y se le desprenda la cascarita, retirarlo del fuego y colocarlo en una canastita para lavarlo bien.

Luego, escurrirlo, pelarlo y quitarle las cabecitas.

También, tostar, desvenar y quitarle las semillas a los chiles, que se ponen a remojar en agua caliente con sal, la noche anterior.

Al día siguiente, cocinar el maíz, tirando la primera agua. Cuando el maíz empiece a reventar, y las carnes estén a mitad de su cocimiento, añadirle la sal y el chile molido con el ajo, dejando hervir todo hasta que las carnes estén muy suaves.

Servir en un platón hondo y, aparte, en platoncitos, colocar la lechuga picada fina, el queso desmoronado, la cebolla picada, las tortillitas, el rábano cortado en trozos chicos, el orégano y los limones, para que cada comensal se sirva a su gusto.

POZOLE VERDE

Ingredientes:

16 tazas de agua
1 pollo mediano en piezas
1/2 kilo de carne de puerco
20 elotes
6 chiles poblanos sin semilla
2 tazas de tomates verdes
2 lechugas
3 ajos
5 chiles serranos sin semilla
1 rama de cilantro
sal al gusto

Procedimiento:

Se rebanan los elotes y se cuecen con la carne de puerco en trozos y el pollo. Se tapa y se deja hervir

Cuando están cocidas las carnes se les ponen los chiles, las lechugas, tomates, ajos y cilantro (todo molido en metate). Después de un hervor se retira.

Si se desea más espeso se le agrega un poco mas de harina dorada en aceite.

Nota:

Otro rico pozole también Michoacano es el POZOLE DE ELOTE

Y al tradicional POZOLE MICHOACANO es una de las recetas de este estado incorpora al pozole una salsa hecha moliendo:

250 grs. de chile ancho
250 grs. de chile mulato
1/2 cebolla
4 dientes de ajo
Un poco de sal.

QUESADILLAS

Ingredientes:

6 tortillas recién hechas
6 rajas de queso manchego
Hojas de epazote
Rajas de chile cuaresmeño sin semillas

Procedimiento:

Haga las quesadillas con el queso, epazote y las rajas de chile.

Póngalas sobre un comal en la estufa, hasta que se derrita el queso.



QUESADILLAS DE CARNE

Ingredientes:

750 grs. de masa ya preparada
1 cucharada de harina
sal y agua
400 grs. de aguayón, cocido en caldo y deshebrado
1 cucharada de cebolla picada
250 grs. de jitomate
30 grs. de manteca
1 cucharada de aceitunas picadas
2 cucharadas de alcaparras, picadas
2 chiles en vinagre, picados
1 cucharadita de perejil picado
sal y pimienta
Se obtienen de 20 a 24 quesadillas

Procedimiento:

RELLENO:

Dorar la cebolla con 2 cucharadas de manteca, agregarle el jitomate picado (ya pelado y sin semillas), y freír.

Agregar la carne deshebrada, los chiles, las aceitunas, las alcaparras y el perejil. Sazonar con sal y pimienta.

A la masa se le añade la harina, un poco de agua y sal, hasta obtener una pasta homogénea.

Hacer con esta pasta las tortillas y poner en cada una de ellas un poco de relleno.

Doblar y aplastar bien las orillas.

Freírlas en manteca y bañarlas luego con ella.

QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

1\2 kg. de flores de calabaza
250 grs. de masa de maíz, ya preparada
1\2 chile serrano verde
2 jitomates maduros, pelados y picados
1\2 cucharada de cebolla, picada fina
1 cucharada de aceite
125 grs. de queso fresco, desmenuzado
1 ramita chica de epazote, picada
sal y pimienta
Se obtienen 10 quesadillas

Procedimiento:

Limpiar las flores, quitando los tallos verdes, lavarlos y picarlos. En una cacerola colocar el aceite, el chile, la cebolla, el epazote, los jitomates y la sal. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento, sin agua. Debe quedar bien cocido y sin jugo. Retirar del fuego y añadir el queso y las flores de calabaza, con la masa de maíz hacer tortillas pequeñas. Rellenarlas con el preparado anterior bien mezclado, doblarlas y cocinarlas en el comal. Si se prefiere, freírlas en aceite. Se sirven enseguida.

QUESADILLAS DE GARBANZO

Ingredientes:

2 tazas de masa de maíz
1 taza de garbanzo
2 chiles anchos colorados
1 taza de queso desmoronado
1 taza de crema
Manteca para freír
Sal y pimienta

Procedimiento:

Remoje, cueza y pele los garbanzos. Desvene, remoje y licue los chiles. Mezcle los garbanzos cocidos y los chiles licuados con la masa. Añada sal y pimienta.

Forme tortillas pequeñas y póngales un poco de queso en el centro; dóblelas como quesadillas y fríalas en manteca; sírvalas con crema. (Pueden acompañarse con una ensalada o servirse sobre lechuga picada.)

QUESADILLAS DE HUITLACOCHE

Ingredientes:

1 kg. de Huitlacoche
8 tortillas recién hechas
1 rama de epazote picado
14 dientes de ajo picados
Chile serrano al gusto
Cebolla picada finamente
Aceite para freír
Sal

Procedimiento:

Lave bien los huitlacoches. Ase y pique los chiles serranos.

Fría la cebolla y los ajos; agregue el huitlacoche, los chiles, el epazote y la sal, tape la cacerola. Deje todo a fuego bajo hasta que estén cocidos los huitlacoches. Rellene las tortillas y dóblelas para formar quesadillas. Fríalas por ambos lados.



QUESADILLAS DE LOMO

Ingredientes:

MASA

2 ½ tazas de masa para tortillas
1 taza de harina de trigo
2 cucharadas cafeteras de polvo de hornear
½ taza de manteca
- sal

Procedimiento:

Mezclar la masa con la harina, el polvo de hornear, la maneca y la sal. Amasar y dejar reposar la mezcla envuelta en un trapo húmedo.

RELLENO

¼ kg. de lomo de puerco
2 chorizos
1 papa
1 jitomate
1 cebolla picada
1 diente de ajo picado
10 aceitunas picadas
- chiles jalapeños picados al gusto
- aceite para freír
½ lechuga
6 rábanos
- aceite
- vinagre
- sal y pimienta

Procedimiento:

Cocer el lomo de puerco. Dejar enfriar y deshebrar. Cocer, pelar y partir la papa en cuadros. Luego, asar, pelar y licuar el jitomate con el trozo de cebolla y el ajo. Freír los chorizos y el lomo. Añadir las papas, las aceitunas y los chiles. Verter el jitomate licuado y freír un poco más hasta que se sazone. Hacer las tortillas, rellenarlas de carne, doblarlas y freírlas. Picar la lechuga y rebanar los rábanos. Ponerlos en un platón. Bañarlos con aceite, vinagre, sal y pimienta. Colocar encima las quesadillas.



QUESADILLAS DE PANCITA

Ingredientes:

400 grs. de masa de maíz
25 grs. de harina de trigo
un poco de agua
sal
200 grs. de pancita cocida
150 grs. de jitomate
1/2 cucharada de cebolla picada
1 chile verde, picado
1/2 cucharada de epazote, picado
100 grs. de manteca

Procedimiento:

Mezclar la harina con la masa, un poco de sal y agua y amasar bien, hasta formar una pasta homogénea. Hacer las tortillas, y ponerles en el centro un poco de relleno. Doblarlas aplastando las orillas. Freírlas en la manteca y bañarlas con la misma.

RELLENO:

Se pone a dorar la cebolla en 1 cucharada de manteca, se une el jitomate picado (sin piel ni semillas), y se deja freír. Luego se agrega la pancita picada, el epazote, el chile verde, se sazona con la sal, se deja espesar, y se enfría.

QUESADILLAS DE PAPA

Ingredientes:

1\2 kg. de papas amarillas
250 grs. de carne de res, molida como picadillo
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de polvo de hornear
sal.
Se obtienen de 20 a 22 quesadillas.

Procedimiento:

Pelar bien las papas y cocinarlas, pasarlas por el prensa papas. A este puré agregarle la harina, el polvo de hornear, mantequilla y sal. Se revuelve todo para formar una pasta ligera. Si es necesario se puede agregar un poco mas de harina. Colocar la masa sobre una tabla enharinada, y extender con un rodillo. Cortarlas en ruedas grandes, y ponerles en el centro el picadillo de carne. Se doblan y se aplastan en las orillas. Se fríen en aceite caliente, y una vez bien doradas se escurren sobre papel estraza. Pueden servirse con romanita y crema.

QUESADILLAS MEXICANAS

Ingredientes:

1\2 kg. de masa
1\2 taza de leche
50 grs. de fécula de maíz
1 cucharada de sal
2 quesos de Oaxaca
1 manojo de epazote
3 cebollas chicas
200 grs. de manteca
Se obtienen aproximadamente 20 quesadillas.

Procedimiento:

Mezclar bien la masa y la fécula de maíz con la leche y la sal, hasta obtener una pasta homogénea. Formar con estas tortillas chicas. Rellenarlas antes con un poco de queso desmenuzado, el epazote y la cebolla bien picados. Doblarlas y apretarlas en los bordes y freírlos en la manteca.

QUESADILLAS VERDES

Ingredientes:

1/4 kg. de masa de maíz
150 grs. de harina de trigo
250 grs. de lomo de cerdo
200 grs. de manteca
4 chiles poblanos
3 jitomates grandes, maduros
1/2 taza de crema de leche, (nata)
1/2 cucharadita de polvo de hornear
1 cebolla mediana
sal y pimienta.

Procedimiento:

Cocinar el lomo y deshebrarlo, luego freírlo en una cucharada de manteca. Agregarle el jitomate asado (sin piel ni semillas), molido con la cebolla, sazonando con sal y pimienta. Seguir cociendo hasta que quede bien espeso. Asar y desvenar los chiles, moliéndolos con la masa, añadir la crema, la harina, el polvo de hornear y la sal. Sobre una tabla enharinada se extiende la masa, y se forman tortillitas. Se rellenan estas con la carne, y se doblan formando las quesadillas. Se fríen en manteca.

QUESO RELLENO

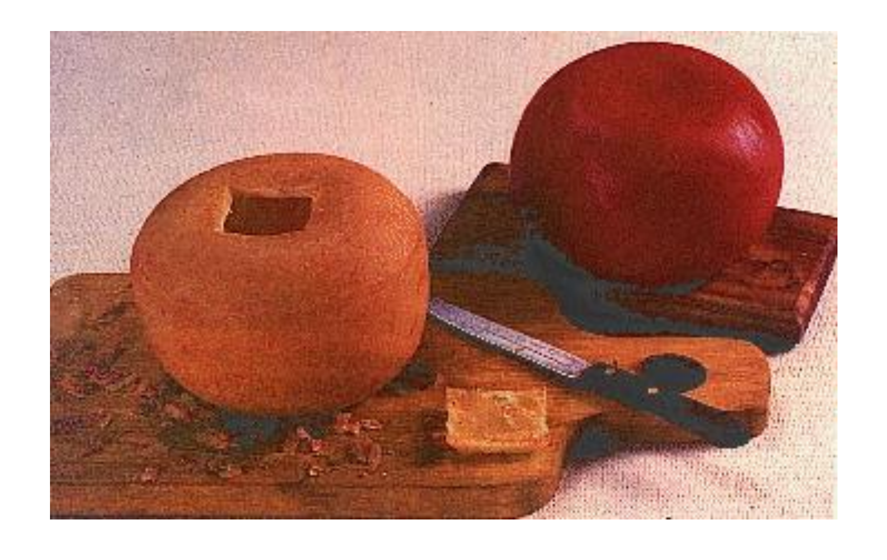
Para 5 personas

Ingredientes:

½ Kg. de carne de cerdo
1 queso de bola
3 chiles serranos picados fino
2 cucharadas de jamón crudo, picado fino
2 cucharadas de cebolla, picada fina
2 huevos
2 jitomates molidos y colados
1 cucharada de perejil, picado fino
4 tomates verdes, molidos y colados
1 diente de ajo molido
100 grs. de aceitunas picadas fina
50 grs. de pasas sin semillas
50 grs. de almendras, peladas y picadas
crema fresca
aceite
sal

Procedimiento:

En una cucharada de aceite, freír la cebolla con el jamón, luego, añadirle la carne, los jitomates, los tomates, los chiles (tostados y desvenados), las aceitunas, las pasitas, las almendras, el ajo, el perejil y la sal. Dejar cocinar a fuego moderado, hasta que la carne esté cocida. Retirar del fuego y añadirle los huevos, ligeramente batidos, y un poco del queso desmoronado. Mezclar todo muy bien, y con esto rellenar el queso, (al cual, previamente se le habrá vaciado con una cuchara por la parte superior, dejándole una capa de 1 cm. de espesor, para que no se deshaga al cocinarse). Entonces colocar, la cáscara del queso rellena, en una vaporera, teniendo cuidado que no la toque el agua. Dejar al vapor del agua hirviendo durante media hora. Cubrir con la crema y servir caliente.



RAJAS EN TAMALES

Para 24 tamales

Ingredientes:

2 paquetes de hojas para tamales
½ kg. de harina para tamales
½ taza de crema de leche
½ taza de leche
150 grs. de manteca
½ cucharada de polvo de hornear
sal.
Se obtienen 24 tamales
Para el relleno:
300 grs. de jitomate
20 grs. de mantequilla
200 grs. de queso asadero
5 chiles poblanos
50 grs. de cebolla rebanada
sal

Procedimiento:

La manteca se bate para que esponje.

Se le añade la harina, previamente mezclada con la crema de leche, el polvo de hornear y la sal.

Agregar la leche necesaria y batir bien hasta que la masa tenga la consistencia de un tamal. (Se hace la prueba de la bolita en agua fría, para saber cuando esta lista).

Lavar las hojas, remojar y escurrir, poner en cada una de ellas una cucharada grande de masa.

En el centro colocar un relleno y una rebanada de queso.

Envolverlos como se hace con los tamales, y cocinar a baño maría por una hora, más o menos, hasta que se desprenda la hoja.

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

Se tuestan los chiles, se les quita la piel y las semillas.

Se cortan en rajitas, y se fríen en la mantequilla con la cebolla rebanada fina.

Luego de dos minutos, se agrega el jitomate ya asado, pelado y sin semillas.

Se sazona con la sal.

Se dejan freír y se retiran del fuego.

ROLLITOS POBLANOS

Ingredientes:

6 tortillas de harina
2 chiles poblanos en rajas
6 rebanadas de queso manchego
6 cebollitas de cambray rebanadas
2 huevos
1 taza de pan molido
¼ taza de aceite para freír (2)
1 cucharada de aceite (1)

Procedimiento:

Sobre cada tortilla, poner rajas, queso y cebolla, enrollar.

Batir los huevos con un tenedor, pasar los taquitos por huevo y luego por el pan molido, freírlos en el aceite, sacarlos cuando estén ligeramente dorados y escurrirlos sobre papel absorbente.

SOPECITOS MINIATURA

Ingredientes:

½ kg. de masa de maíz
125 grs. de queso añejo desmenuzado
1 taza de aceite para freír
1 taza de frijoles refritos
½ taza de chorizo frito
½ taza de crema

Procedimiento:

Mezclar la masa con el queso añejo, poner a calentar el aceite para freír los sopecitos.

Hacer los sopecitos y se van friendo.

Untar los sopecitos con frijoles y esparcir un poco de chorizo y crema, acompañarlos con una buena salsa.

SALBUTES

Ingredientes:

4 tazas de masa de maíz
¼ de kg. de carne de cerdo molida
3 cucharadas soperas de harina
3 cucharadas soperas de manteca
1 cucharada cafetera de polvo de hornear
1 jitomate
½ cebolla
½ taza de queso añejo
2 dientes de ajo
1 pieza de lechuga
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Remojar el jitomate con agua caliente. Pelar y picarlo finamente. Freír la carne de cerdo hasta que se dore. Agregar el jitomate molido, el ajo y la cebolla picada. Añadirle sal. Dejarlo en el fuego hasta que se reseque. Mezclar la masa con harina, la manteca, el polvo de hornear y sal; amasarla con poca agua. Formar unas tortillas pequeñas. Para formar los salbutes, freír las tortillas en aceite o manteca bien caliente hasta que se inflen. Escurrir el exceso de grasa. Levantar la piel de la tortilla, rellenar con la carne y adornar con el escabeche, lechuga y queso rallado. Servir con frijoles negros refritos.

ESCABECHE:

Hervir la cebolla rebanada en una taza de agua con vinagre y sal. Al primer hervor, sacar y escurrir. Añadir orégano y aceite al gusto.



SOPECITOS MIXTOS

Ingredientes:

1 papa cocida caliente
¼ kg. de masa de maíz
100 grs. de harina de trigo
1 cucharada de manteca
1 huevo
100 grs. de queso añejo rallado
½ taza de aceite para freír
1 taza de guacamole

Procedimiento:

Formar con la papa un puré, agregar la masa, la harina, la manteca, el huevo y el queso. Batir hasta que todo quede muy bien mezclado.

Poner el aceite a calentar, hacer los sopes, lo más delgado y chiquitos que se pueda, freírlos, escurrirlos sobre un papel absorbente y rellenarlos de guacamole.



SOPES AL ESTILO GUADALAJARA

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

1/4 Kg. de masa de maíz
100 grs. de chorizo desmenuzado
1 taza de frijol, cocido y molido
75 grs. de queso rallado
1/4 de cebolla chica
1/2 lechuga chica
manteca
sal

Procedimiento:

Hacer con la masa 12 gorditas, cocinarlas en un comal y pellizcarlas en las orillas para hacerles un borde.

Freírlas en bastante manteca, evitando que se endurezcan.

Escurrirlas sobre papel estraza y conservarlas calientes, para cubrirlas con el siguiente

***Relleno**:*

Acitronar la cebolla picada en una cucharada de manteca, añadir el chorizo desmenuzado y freír bien. Retirar y escurrir.

Freír el fríjol en una cucharada de manteca, y con él, untar las tortillas o sopes. Colocarles encima algo de chorizo, después la lechuga picada y el queso rallado. Servir caliente.



SOPES DE COLIMA

Ingredientes:

MASA

1½ tazas de masa para tortillas
1 taza de harina de trigo
1 huevo
3 chiles serranos
1 cucharada sopera de manteca
1 cucharada sopera de polvo para hornear
- manteca para freír y sal

RELLENO

1 taza de fríjol bayo cocido

SALSA

2 jitomates,1 diente de ajo,1 trozo de cebolla
chile verde al gusto y sal

ADORNO

1 lechuga finamente picada
2 chorizos desmenuzados y fritos
1 taza de queso añejo
2 aguacates cortados en rajitas
10 rabanitos cortados en rodajas

Procedimiento:

Licuar los chiles mezclarlos con la masa, la harina, el huevo, una cucharada de manteca, sal y polvo de hornear. Hacer tortillas chicas y cocerlas. Licuar el fríjol cocido sin su caldo. Luego, licuar los jitomates con el chile, el ajo y la cebolla. Freír hasta que sazone y añadir la sal. Escurre el chorizo. Para formar los sopes, untar la mitad de las tortillas con fríjol, y cubrirlas con las demás. Freír los sopes en manteca y escurrirlos. Ponerlos en un platón y bañarlos en la salsa. Poner encima chorizo frito, rebanadas de aguacate, queso añejo y rodajas de rábano y lechuga picada.



TACOS BANDERA

Para 6 u 8 personas

Ingredientes:

18 tortillas medianas
Aceite de maíz para freír

Para el relleno:

1 cebolla mediana picada finamente
2 jitomates medianos pelados, despepitados y picados finamente
4 chiles serranos, o al gusto, picados finamente
12 huevos
4 cucharadas de aceite de maíz para freír
Sal al gusto

Para la salsa Roja:

6 tazas de jitomate molido con una cebolla mediana y colado
2 cucharadas de aceite de maíz
1 taza de crema
Sal al gusto

Para la salsa de aguacate:

6 aguacates grandes pelados
¾ de taza de cilantro
sal y pimienta al gusto

Para el color blanco:

1 ½ taza de buena crema espesa
Sal al gusto.

Procedimiento:

Las tortillas se pasan por el aceite caliente, se rellenas con el huevo a la mexicana, se enrollan como tacos y se van acomodando en un plato refractario, se bañan con la mitad de la salsa de jitomate mezclada con la crema y se meten al horno precalentado 20 minutos o hasta que estén bien calientes.

Al sacarlos, una tercera parte de cubre con salsa de jitomate, la otra tercera parte con crema y la última con la salsa de aguacate a modo de formar una bandera.

En la parte central del blanco se le pone un ramito de cilantro para aparentar el escudo y se sirven.

Salsa roja:

Se pone a calentar el aceite y se añade el jitomate colado y sal al gusto, se deja sazonar todo muy bien hasta que la salsa esté especiita y bien sazonada, se divide en dos partes y a una de ellas se le añade la crema y sal y pimienta al gusto.

Salsa verde:

Se muele el aguacate con el cilantro y sal al gusto, se quedara muy espeso se le añade un poco de crema.

Para lo blanco:

Se mezcla la crema con sal al gusto.

PRESENTACIÓN:

Se sirve en un bonito platón refractario, o si lo prefiere, al sacarlos del horno se traspasan con mucho cuidado a un platón de servicio y se bañan con las tres salsas en la forma indicada en la preparación.



TACOS DE PLÁTANO

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

12 tortillas chicas
1/2 taza de aceite
1 y 1/2 plátano machos
1 y 1/2 tazas de salsa chimole
manteca.

Procedimiento:

Cortar en rebanadas los plátanos y freírlos.

Luego, en la misma grasa pasar las tortillas, teniendo cuidado que no se doren.

En cada tortilla colocar un par de rebanadas de plátano, enrollado a la manera de un taco, y recubrirlo con la salsa chimole.

Servir muy caliente.



TACOS DE SONORA

Ingredientes:

18 tortillas chicas
1 pechuga de pollo
3 jitomates
1 cebolla
Chile serrano al gusto
Manteca para freír
Sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza la pechuga en agua con sal y desmenúcela.

Ponga un poco de pollo desmenuzado sobre cada tortilla y enrolle para formar tacos. Fríalos en manteca.

Salsa

Ase los chiles y los jitomates. Píquelos.

Fría la cebolla picada en 2 cucharadas de manteca, agregue los chiles y los jitomates picados. Añada sal y pimienta.

Hierva ligeramente la salsa hasta que sazone y espese un poco. Sírvala sobre los tacos.



TACOS POTOSINOS

Ingredientes:

18 tortillas suaves.
1 pechuga de pollo
4 jitomates
1 cebolla mediana
2 tazas de ejotes
3 papas chicas
4 zanahorias
1/2 taza de queso rallado
1 taza de crema
6 hojas de lechuga
Chile en vinagre
Hierbas de olor
Aceite para freír
Sal

Procedimiento:

Cueza el pollo en agua con sal y deshébrelo. Parta los ejotes, las papas y las zanahorias, cuézalos, escúrralos y fría todo ligeramente. Ase el jitomate y pélelo. Lícuelo con la cebolla, las hierbas de olor y la sal. Pase las tortillas por la salsa y fríalas en aceite. Ponga sobre cada tortilla un poco de pollo deshebrado, enrolle las tortillas y coloque tres taquitos en cada plato. Ponga sobre los tacos un poco de la verdura frita, espolvoree con queso, añada una cucharada de crema y adorne con chiles en vinagre y hojas de lechuga bien lavadas.



TACOS SUDADOS

Ingredientes:

1/2 kg. de maciza de puerco
18 tortillas chicas recién hechas
1/2 tortilla seca
5 chiles anchos
2 chiles pasilla
1/2 cebolla
1 diente de ajo
3 cucharadas soperas de cacahuates tostados
Aceite para freír
Sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza la carne y escúrrala, guarde el caldo y deshébrela. Desvene los chiles y tuéstelos, remójelos en un poco del caldo en que se coció la carne. Fría la media tortilla. Licue los chiles con la cebolla, el ajo, la tortilla frita y los cacahuates pelados; añada sal y pimienta. Fría todo hasta que sazone. Agregue un poco de caldo. Agregue la carne. Hierva todo a fuego muy bajo hasta que espese. Rellene las tortillas recién hechas con la carne, dóblelas a la mitad y acomódelas en una vaporera tapada para que suden los tacos. (Si no tiene vaporera, envuélvalos en un trapo de algodón y colóquelos en una canasta de mimbre.)



TAMALES

Ingredientes:

1 kg. de harina de maíz cacahuazintle
1 cucharada sopera de polvo de hornear
1 1/2 tazas de manteca
1/2 taza de caldo de pollo
10 cáscaras de tomate
2 cucharadas soperas de anís
Hojas de maíz lavadas
Sal

Procedimiento:

Hierva en 2 tazas de agua, las cáscaras de tomate con el anís. Cuele y separe el agua.

En un recipiente ponga la harina de maíz, añada sal y polvo de hornear.

Semiderrita la manteca y viértala en la mezcla anterior. Comience a amasar añadiendo poco a poco tanto el caldo de pollo como el agua donde hirvieron las cáscaras de tomate, hasta obtener una textura uniforme y se logre que una bolita de masa flote en agua sin desbaratarse.

Coloque una porción de masa en cada hoja de maíz y envuelva. Acomode en una vaporera y cueza durante una 1/2 hora.



NACATAMALES

Coloque una porción de masa en cada hoja de maíz. Agregue mole verde, rojo, picadillo o rajas con queso, cubra con más masa, doble la hoja y envuelva. Cueza en la vaporera.

TAMAL DE ALMENDRA

Ingredientes:

1 paquete de hojas de maíz
125 grs. de harina de maíz
125 grs. de harina de arroz
150 grs. de azúcar
65 grs. de almendras
50 grs. de manteca
50 grs. de mantequilla
¼ cucharadita de vainilla
2 yemas
2 huevos enteros
½ lata de leche condensada
Resultan 15 tamales

Procedimiento:

Batir juntas las mantequillas y la manteca, con una cuchara de madera, hasta que quede bien esponjosa.

Pelar las almendras y moler en la licuadora con la leche, los huevos, las yemas, el azúcar, la vainilla y el polvo de hornear.

Agregar esta mezcla al batidor anterior, alternando con las harinas cernidas, sin dejar de batir para que la masa resulte homogénea.

Distribuir la preparación en las hojas bien lavadas, envolverlos y cocinar a baño maría.



TAMAL DE CAZUELA

Ingredientes:

250 grs. de harina para tamales
175 grs. de manteca
sal
1\2 cucharada de polvo de hornear
caldo, el necesario
mole de carne de cerdo, ya preparado.
Para 10 a 12 personas.

Procedimiento:

Se vierte la harina en un tazón, y se agrega el caldo necesario para obtener una masa espesa.

En una cacerola se derrite la manteca, y cuando este bien caliente se agrega la masa y la sal.

Con una cuchara de madera se remueve seguido, hasta que espese y se le vea el fondo a la cacerola.

Retirada del fuego se bate mucho, hasta que se ponga de color blanco, y entonces se le une el polvo de hornear royal.

Se engrasa bien una fuente refractaria y se le coloca la mitad de la pasta, luego el mole con la carne deshebrada o en pequeños trozos, y después otra capa gruesa de la pasta.

Se coloca el horno, a 250 grados C, hasta que la masa se haya cocido, y el tamal quede dorado por encima.



TAMAL DE ELOTE

Ingredientes:

125 grs. de carne de cerdo, cocida
10 elotes tiernos
2 ½ taza del caldo en que se coció la carne
2 chiles anchos
1 ramita chica de epazote
4 ½ cucharadas de azúcar
90 grs. de manteca
½ cebolla
½ diente de ajo
sal
hojas de maíz para tamales
resultan 15 tamales.

Procedimiento:

Desgranar los elotes y molerlos. Ponerlos a freír con 70 grs. de manteca.

Poco a poco agregarle dos tazas de caldo, el azúcar y la sal, removiendo la mezcla seguida, para evitar que se pegue.

Cocinar sin dejar de remover. Hasta que se forme una pasta homogénea.

Colocar esta pasta en las hojas de maíz, poniéndole en el centro el molde.

MOLE:

Desflemar en agua el chile ancho y molerlo después con la cebolla y el ajo.

Freír en la manteca restante.

Agregar ½ taza de caldo, la carne partida en trocitos, el epazote picado y la sal.

A continuación cocinar hasta que quede espeso.

Colocar en una fuente refractaria untada, e introducir en el horno, precalentado a 280 °C., para que se cueza hasta quedar seco.

Lavar bien las hojas de maíz, untar levemente con manteca.

Rellenarlas con la preparación, y envolverlas.

Para servirlos, pueden recalentarse a baño maría.

TAMALES DE ELOTE CON CERDO

Ingredientes:

350 grs. de carne de cerdo, (codillo y papada)
6 elotes tiernos
1\4 kg. de chile ancho
50 grs. de chiles serrano seco
375 grs. de manteca
5 hojas de acuyo
125 grs. de piloncillo
sal
hojas de maíz
Da de 20 a 24 tamales.

Procedimiento:

Raspar los elotes, y moler los granos junto a la manteca, el piloncillo molido y la sal.

Batir todo hasta que quede perfectamente mezclado.

Se parte en trozos la carne de cerdo y se cocina.

Los chiles se muelen y se fríen, añadiendo 2 hojas de acuyo desmenuzadas, y un poco del caldo de la carne.

Se sazona con la sal y se deja espesar.

Se agrega entonces la carne cocida.

Las hojas, (remojadas, lavadas y secas), se cubren con la masa de los elotes.

Se les pone en el centro un pedacito de hoja de acuyo y la salsa con la carne de cerdo, se envuelve el tamal y se amarra.

Ya listos todos los tamales, se cuecen en una vaporera o a baño maría.

TAMALES DE CALABACITAS

Ingredientes:

1\2 kg. de masa (se compra ya preparado)
1\2 kg. de calabacitas tiernas
1\2 queso fresco
125 grs. de manteca
1\2 cucharada de polvo de hornear
1\2 cucharada de epazote picado
1\2 cucharada de sal
1\4 litro de caldo de carne
chiles verdes, picados.
Se obtienen de 20 a 22 tamales.

Procedimiento:

Batir la manteca a punto de crema con el polvo de hornear y la sal. Agregarle la masa, mezclada antes con un poco de caldo.

Se sigue batiendo y se vierte el caldo necesario.

Se prueba, y si esta al punto se le añaden las calabacitas picadas, el chile, el epazote y el queso desmenuzado.

Se revuelve todo muy bien, para que se incorpore perfectamente, pero sin batir.

Las hojas se remojan, se lavan y se secan.

En cada una se coloca la masa ya preparada, y se envuelven como todos los tamales se cocinan al vapor o a baño María.

TAMALES DE CHAMPIÑONES

Ingredientes:

1/2 kg. de harina para tamales
250 grs. de manteca
1 paquete de hojas de maíz
1 1/4 cucharadas de sal
3/4 taza de caldo
3/4 cucharada de royal

Para el relleno:

1/2 kg. de champiñones picados
1 ajo entero
1 ramita de epazote picada
sal
Se obtiene 20 a 24 tamales.

Procedimiento:

Mezclar la harina con el caldo, la manteca derretida y la sal.

Batir muy bien, y cuando una bolita de masa flota en un vaso de agua fría, se le mezcla el polvo de hornear y se aparta.

Lavar muy bien los champiñones y picarlos.

Freírlos con el ajo, el epazote picado y la sal. Se agrega a esta preparación 2 cucharadas de mole, (previamente preparado o la lata), y se deja espesar un poco.

Poner un poco de cada preparación en las hojas de maíz, formar los tamales y cocinarlos a baño maría.

TAMALES DE FRIJOLES

Ingredientes:

1\2 kg. harina de arroz
1\4 kg. de mantequilla
1 cucharada de polvo de hornear
hojas de maíz, las necesarias
1\2 kg. de frijoles negros
1 ramita de epazote
sal.
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 queso que haga hebras
30 grs. de manteca de cerdo
Se obtienen 20 tamales aproximadamente.

Procedimiento:

Batir a crema la mantequilla.

Añadirle luego la harina y el polvo de hornear royal con un poquito de agua apenas tibia, sin dejar de batir.

Estará en su punto cuando una bolita de masa puesta en un vaso de agua fría, flota y no cae en el fondo.

Cocinar los frijoles en agua fría con cebolla, ajo, sal y epazote.

Si se necesitara, añadir agua caliente. Una vez bien cocidos, se muelen y se fríen con la manteca, hasta que se sequen perfectamente.

Las hojas, (ya remojadas en agua fría, lavadas y escurridas), se rellenan con una cucharada de fríjol y una rebanada de queso.

Se envuelven y se cuecen a baño maría.

TAMALES DE JUACANE

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

15 hojas de Santa María
1 manojo de hojas de maíz
125 grs. de pepitas de calabaza
1/2 Kg. de frijoles cocidos
1/2 Kg. de masa de maíz
125 grs. de cabezas de camarón
125 grs. de manteca
2 chiles picantes
sal

Procedimiento:

Tostar las cabezas de camarón y las pepitas de calabaza en un comal.

Luego, molerlas junto con el chile. Moler y freír los frijoles.

Mezclar bien la masa con manteca y sal y hacer tortillas.

Lavar perfectamente las hojas de Santa María y sobre cada una de ellas se coloca una tortillita, a la que se añade una capa de frijoles y una de pepitas, con el camarón y el chile.

Enrollar las hojas, aplastarlas levemente para que cuando se cocinen no se rompan.

Cocinar en una cacerola, envueltas en hojas de maíz.

TAMALES DE NUEZ.

Ingredientes:

1 paquete de hojas secas de maíz
375 grs. de harina para tamales
1/2 taza de caldo de pollo
1/2 cucharada de polvo de hornear
1 1/4 taza de manteca
175 grs. de azúcar
125 grs. de nuez picada
3/4 taza de mantequilla
1 cereza en almíbar para cada tamal
1/4 cucharadita de anís
Resultan 12 o 13 tamales medianos.

Procedimiento:

Batir la manteca con la mantequilla hasta que quede cremosa. Agregar la harina, ya mezclada con el polvo de hornear y el azúcar.

Verter poco a poco el caldo y el anís, sin dejar de batir para que esponje.

Probar si la masa esta bien hecha, poniendo un poquito de ella en un vaso de agua fría.

Si sube rápidamente a la superficie, quiere decir que esta a punto. Si por el contrario se queda al fondo, es que falta batir más la preparación.

Incorporar las nueces picadas sin batir, pero removiendo suavemente hasta quedar perfectamente mezcladas.

Lavar las hojas de maíz en agua fría, y mantener en remojo unos 30 minutos hasta que se pongan flexibles.

Tomar luego una a la vez, y en el centro poner una cucharada de la masa, colocando encima una cereza.

Envolver el tamal. Una vez envueltos los tamales, se disponen en una vaporera y se tapan.

Se ponen a cocinar a fuego fuerte, aproximadamente 45 minutos, teniendo cuidado que no les falte agua. Cuando el relleno se desprende de la hoja, quiere decir que los tamales ya están cocidos.

Servir muy calientes.

TAMALES DE PICADILLO

Ingredientes:

PARA LA MASA:

1\2 kg. de harina para tamales
250 grs. de manteca
3\4 de litro de caldo de pollo
1 cucharada de polvo de hornear
1 manojo de hojas de maíz

PARA EL RELLENO:

125 grs. de carne de cerdo, molida
125 grs. de carne de res, molida
1\2 taza de jitomate, molido
1\4 plátano macho, picado
25 grs. de pasitas
25 grs. de almendras picadas
25 grs. de aceitunas picadas
1 cucharada de cebolla picada
sal y pimienta
Se obtienen de 18 a 20 tamales.

Procedimiento:

Batir la mezcla hasta que este cremosa, se agrega lentamente la harina, ya mezclada con el polvo de hornear, y se sigue batiendo.

Se agrega el caldo, poco a poco, y se forma una pasta ligera y firme.

Estará en su punto cuando una bolita de pasta flote en un vaso de agua fría.

Se prepara el relleno friendo la carne con el resto de los ingredientes indicados, y se sazona con la sal.

Se habrán ya remojado unas horas antes, las hojas de maíz.

En cada una de ellas se coloca una cucharada de masa, extendiéndola, y se le pone encima un poco de relleno.

Se envuelven los tamales y se acomodan en una vaporera cocinándose durante 1 hora, más o menos.

TAMALES DE POLLO

Ingredientes:

1 paquete de hojas de maíz
1 taza de caldo de pollo
450 grs. de harina de maíz
25 grs. de manteca
1\4 taza de tequezquite
sal.

PARA EL RELLENO:

1 pollo
30 grs. de almendras
30 grs. de manteca
15 grs. de chile pasilla
15 grs. de chile mulato
60 grs. de chile ancho
15 grs. de pan blanco
15 grs. de ajonjolí
1 taza de caldo
2 clavos de olor
1\2 cebolla
1\2 raja de canela
1 pimienta negra
1\2 diente de ajo
1\2 tortilla
1\2 cucharadita de semillas de calabaza
1\2 cucharada de semillas de chile
sal y pimienta
Se obtienen 24 tamales.

Procedimiento:

Batir la manteca hasta que quede espumosa. Agregarle la harina, el caldo tibio, el tequezquite y la sal. Seguir batiendo y cuando este a punto de hacer la prueba de la bolita en agua fría, (Si esta lista, una bolita de masa debe flotar). Entonces extender una cucharada de esta masa sobre las hojas de maíz, remojadas y escurridas. Colocar en el centro un trozo de pulpa de pollo, previamente cocido con los clavos de olor y sal un poco del relleno. Se doblan las hojas y se cuecen los tamales a baño maría, durante una hora aproximadamente, es decir hasta que se desprendan las hojas.

RELLENO:

Cortar los chiles, desvenarlos y remojarlos en agua caliente. Luego molerlos. Freír la tortilla, el pan, y las semillas de calabaza. Aparte, en una sartén, se tuestan el ajonjolí y las semillas de chile. Se muelen todos estos ingredientes con las almendras, la pimienta negra, la cebolla y el ajo, y se fríen en la manteca. Ya bien fritos, se agregan los chiles molidos, el pollo restante, deshebrados, el caldo, la sal y pimienta; y se deja espesar bastante. Se retira, y con esto se rellenan los tamales.

TAQUITOS DE SILAO, GUANAJUATO

Para 4 personas

Ingredientes:

16 tortillas chicas
100 grs. de queso fresco
chorizos
3 chiles chipotles en vinagre
2 aguacates
150 grs. de tomates verdes
2 cebollas medianas
1 diente de ajo
1/2 lechuga
1 ramita de cilantro
manteca
sal

Procedimiento:

Freír los chorizos en manteca y retirarlos de la sartén. En la manteca que quedó, freír 1 cebolla finamente picada. Se retira la cebolla y en la misma manteca freír levemente las tortillas. Después, a cada una de ellas colocarles una rebanada de queso, una de aguacate, una de chipotle (sin semilla), una de chorizo, cebolla frita y un poco de salsa de tomate. Enrollar las tortillas y disponerlas sobre un platón. Recubrirlas con cilantro picado, y decorarles con las hojas de lechuga. La salsa de tomate se hará moliendo los tomates, la cebolla y el ajo juntos, y friendo todo con una cucharada de manteca. Dejar hervir a fuego moderado hasta que espese.

TLACOYOS

Ingredientes:

1 kg. de masa de maíz
½ taza de manteca
Agua la necesaria

Procedimiento:

Amase la masa con la manteca agregando el agua necesaria, formar los tlacoyos, rellenar al gusto y ponerlos a cocer en un comal.

SUGERENCIAS PARA EL RELLENO:

- Frijoles machacados con queso.
- Habas o chícharos cocidos, machacados y guisados con hierbabuena y jitomate.

- Papa cocida, picada y guisada con chorizo.

TLACOYOS HIDALGUENSES

Ingredientes:

1 Kg. de masa
1 taza de manteca
10 tomates verdes
4 tazas de chícharos
1 ramita de cilantro
Chile serrano al gusto
Sal

Procedimiento:

Cueza los chícharos y macháquelos.

Revuelva la masa con la manteca.

Forme gorditas alargadas y rellenas con chícharos: cuézalas en el comal y después fríalas.

Pele los tomates y lícuelos con el chile serrano en un poco de agua con sal. Fría esta mezcla hasta que sazone.

Bañe los tlacoyos con la salsa verde y espolvoréelos con cilantro picado.



TORTA DE MASA

Para 8 personas

Ingredientes:

150 gramos de mantequilla
¾ de taza de azúcar
1 cucharada de sal
2 cucharadas de polvo para hornear
3 huevos separados
½ cucharadita de extracto de vainilla
¾ de kilo de buena masa fina y blanca
1 taza de leche

Para la salsa:

½ kilo de jitomate
2 dientes de ajo chicos
½ cebolla mediana
2 cucharaditas de mejorana o al gusto
3 chiles poblanos, asados, despepitados y cortados en rajitas
250 gramos de queso panela cortado en tiritas

Para adornar:

1 aguacate pelado y rebanado

Procedimiento:

Se bate la mantequilla con el azúcar, la sal y el polvo para hornear hasta que tome punto de listón, se añaden las yemas una por una batiendo muy bien después de cada adición, se añade la masa alternando con la leche y, por último, se incorporan las claras batidas a punto de turrón.

Se engrasa un molde redondo de aproximadamente 23 cms. de diámetro por 8 cms. de alto y se vierte ahí la masa preparada, se mete al horno precalentado a 190oC durante 30 min. o hasta que al meter un palillo el centro salga limpio.

Se voltea sobre el platón de servicio y se baña con la salsa con crema.

Para la salsa:

El jitomate se cuece con una taza de agua, se licua con el ajo, la cebolla, la mejorana, sal y pimienta al gusto. Se le añaden las rajas y el queso panela y se deja hervir cinco minutos más.

PRESENTACIÓN:

Se sirve en un platón redondo bañada con un poco de salsa y el resto puesto en una salsera y adornada con las tiras de aguacate. Se puede acompañar con frijoles refritos caldoso.

TORTAS AHOGADAS

Ingredientes:

1/2 Kilo carnitas
8 bolillos
ajo
100 gramos de chile de árbol
sal
1/4 de frijoles fritos
Orégano
10 jitomates
3 clavos de olor

Procedimiento:

Se abre el bolillo, se unta de frijoles, se le pone las carnitas al gusto y se baña con salsa de jitomate sin picante y se le agrega el chile. De esta manera siempre el bolillo irá sumergido en salsa de jitomate sin picante. Cuando es torta ahogada, se sumerge la torta completamente en el chile. Cuando es torta media ahogada, se sumerge solamente la mitad de la torta en el chile.

Chile

Se cuecen los chiles con agua suficiente, ya que estén cocidos, se muelen con el ajo y se le agrega sal.

Salsa

Se cuecen los jitomates con los clavos de olor, ya cocidos se muelen con 3 dientes de ajo, orégano, y sal al gusto. Se sirve con cebolla desflemada.



TORTILLAS DE HARINA SONORENSES

Ingredientes:

350 grs. de harina
75 grs. de manteca
1/2 taza de agua fría
1 cucharadita de sal

Procedimiento:

Cernir la harina junto con la sal, añadirle la manteca y luego, incorporarle, poco a poco, el agua fría. Se forma una masa que debe trabajarse hasta que quede suave. Envolverla en un paño húmedo, y dejar reposar durante 1/4 de hora. Después, dividirla en bolitas, que se extienden con un rodillo lo más delgado posible. Cocinarlas sobre un comal.

TORTITAS DE NOPAL

Ingredientes

6 piezas de nopales
1 pimiento morrón
4 papas cocidas
1/2 cebolla
1 rabo de cebolla
2 cucharadas de harina
1 huevo
1 cucharada de vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza los nopales con un rabo de cebolla en abundante agua salada; escurra y reserve. Prense las papas y mézclelas con la harina, huevo, sal y pimienta. Haga tortitas y fríalas en abundante aceite; escúrralas en papel absorbente. Acomódelas en un platón y rodéelas con las tiras de nopales aderezadas con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Decore con pimiento morrón y cebolla.



TOSTADAS DE CAMARÓN EN ESCABECHE

Para 4 personas

Ingredientes:

8 tortillas medianas
Aceite para freír
1 taza de frijoles refritos
1 lechuga orejona chica, bien lavada y rebanada finamente.

Para el escabeche de camarón:

½ taza de aceite de oliva
1 cebolla morada grande picada finamente
1 cucharada de orégano seco
¼ de taza de vinagre de manzana
½ kilo de camarón mediano pelado y bien lavado
Sal y pimienta negra al gusto
Salsa de chile de árbol

Procedimiento:

Las tortillas se fríen en el aceite caliente hasta que estén doraditas; se retiran del aceite y se escurren sobre papel absorbente. Se untan con los frijoles refritos, se cubren con la lechuga y encima se pone el escabeche de camarón.

Escabeche de camarón:

Se calienta el aceite, se añade la cebolla y se deja acitronar; se añade el orégano y los camarones y se sofríen durante dos minutos; se agrega el vinagre, sal y pimienta al gusto y se deja cocer otros dos minutos.

Se retira del fuego y se dejan enfriar los camarones completamente.

Presentación:

Para que no se aguaden, se sirven inmediatamente un platón redondo u ovalado acompañados de una salsa de chile como la de las tortas ahogadas.

Si lo desea, también se les puede añadir unas rebanadas de aguacate.

TOSTADAS DE NAYARIT

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

18 tortillas delgadas
1/2 lechuga picada
120. grs. de queso rallado
patitas de cerdo en vinagre
una salsa picante (ver salsas)
manteca y sal

Procedimiento:

Freír las tortillas en bastante manteca. Dejarlas dorar y escurrirlas bien sobre papel estraza.

Ponerles encima las patitas en vinagre desmenuzadas sazonando con sal, y decorarlas con queso y lechuga. Acompañarlas con salsa picante.

TOSTADAS DE PATA

Ingredientes:

2 tazas de frijoles refritos
4 manitas de puerco en escabeche deshuesadas y picadas muy finas
1 lechuga picada muy fina
3 aguacates en guacamole o en rajas
1 taza de queso fresco desmoronado
1 taza de rebanadas muy finas de cebolla
16 tortillas del día anterior
¼ taza de aceite o de manteca
sal y pimienta
1 chile jalapeño en escabeche rebanado muy fino (opcional).

Procedimiento:

Se fríen las tortillas hasta que queden doradas, se dejan enfriar. Se untan con los frijoles refritos, encima se ponen patitas picadas, cebolla, lechuga, aguacate y se termina con el queso; se pueden adornar con rajitas verdes o rojas. Se pueden servir acompañadas con la verdura del escabeche a un lado.

NOTA:

Las tostadas deben prepararse en el momento de servirse para evitar que se humedezcan.

TOSTADITAS DE TUÉTANO

Para 10 personas

Ingredientes:

½ kilo de tomates verdes asados
3 chiles poblanos asados y desvenados
2 cebollas
4 dientes de ajo
1 rama de cilantro
1 cucharada chica de orégano
3 cucharadas de manteca
3 huesos grandes con tuétano cocidos
24 tortillas chicas
150 grs. de queso rallado
30 grs. de lomo de cerdo cocido con sal y ajo, deshebrado
1 lechuga rebanada
1 manojo de rábanos rebanados
sal al gusto

Procedimiento:

La salsa se prepara con tomates molidos, chiles, cebollas, ajos, cilantro y orégano, todo se fríe en manteca agregándole sal. Se hierve hasta que espese.

A los huesos se les saca el tuétano, se les unta a las tortillas encima, se agrega queso, salsa y lomo.

Se doran en la parrilla hasta que el queso se funda, se retiran; se les agrega otra capa de salsa y se sirven.

Se adornan con lechuga y rabanitos.

VOLOVANES DE MARISCOS

Ingredientes:

1 kg. de almejas
1 kg. de mejillones
125 gms. de camarón de pacotilla
6 piezas de camarones grandes
1 cucharada de cebolla picada
1 diente de ajo picado
50 gms. de mantequilla
6 cucharadas de vino blanco
6 cucharadas de crema espesa
6 volovanes medianos
sal y pimienta

Procedimiento

Lavar con escobeta las conchas de los mejillones y las almejas, cuézalos hasta que se abran. Cuele el caldo y separe la carne de las conchas (Reserve).

En una cucharada de mantequilla, sofría la cebolla y el ajo; añada los camaroncitos, carne de las almejas y mejillones y 3 cucharadas de vino blanco. Sazone con sal y pimienta sin dejar de revolver.

Rellene los volovanes con esta mezcla. Combine el líquido de las almejas con el resto del vino y la crema, salpimiente y vierta por encima de los volovanes; hornee a 250 grados C. durante 10 minutos.

Sirva Caliente.



XOLOSTLE

Para 4 personas

Ingredientes:

1 pollo tierno
1/2 cebolla mediana
1 y 1/2 cucharada de manteca
1 y 1/2 litro de agua
1 diente de ajo
1 rama de epazote
1 cucharada de harina
chile cascabel, la cantidad que se desee
tortillas
sal

Procedimiento:

Trozar el pollo, flamearlo y lavarlo luego, freírlo con manteca, evitando que se dore. Retirarlo, y en esta grasa freír los chiles, bien lavados y secos, y retirarlos.

Freír el ajo y la cebolla, y cuando se pongan transparentes, agregarles la harina. Poner el pollo a cocinar en el agua con sal, cebolla, ajo y epazote. A mitad de la cocción, añadirle los chiles, dejándolos hervir sin que se desbaraten.

Este platillo hay que servirlo bien caliente, en platos hondos, como sopa, poniendo una pieza de pollo en cada plato.

Acompañarlo con tortillas calientes.


Verduras



LAS VERDURAS

Hay tal multiplicidad de climas y microclimas, latitudes y alturas sobre el nivel del mar, y la tecnología agroindustrial es tan avanzada, que en México son muy pocos los vegetales que no se pueden producir. Para muchos de ellos la "temporada" dura los 12 meses del año. El resto lo hacen las sazones de la *Cocina Mexicana.*

ACELGAS CON LIMÓN

Ingredientes:

2 manojos de acelgas
2 cucharadas soperas de margarina
1 cucharada sopera de harina
jugo de medio limón
sal y pimienta

Procedimiento:

Se lavan y se cocen las acelgas en agua. Se escurren bien.

En una sartén se derrite la margarina y se agrega la harina sin dejar de mover hasta que se empiece a dorar; se añade el jugo de limón, sal y pimienta y 4 cucharadas soperas de agua; siga moviendo.

Verter esta mezcla sobre las acelgas cocidas. Se sirve inmediatamente con trocitos de pan frito al gusto.

ACELGAS EN JITOMATE

Para 3 personas

Ingredientes:

1 manojo de acelgas
2 papas medianas, peladas y picadas
1 jitomate grande, picado
1/2 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de aceite
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se lavan bien las acelgas y se pican.

En una cacerola con aceite caliente se vacían las acelgas, las papas y la cebolla.

Se dejan freír un poco, para agregarle después el jitomate.

Se sazona con sal y pimienta, se tapa el recipiente y se cocina a fuego lento hasta que este bien cocido.

Si se resecara antes de estar cocidas las acelgas, añadir un poquito de agua.

ALCACHOFAS AL HORNO

Ingredientes:

6 alcachofas
1 taza de queso rallado
6 rebanadas de jamón
½ barrita de margarina
- jugo de 1 limón
- sal

Procedimiento:

Lavar bien las alcachofas y cortarles el tallo y las puntas. Cocerlas en agua hirviendo con sal y limón, escurrir y dejarlas enfriar.

Con cuidado colocar suficiente queso, jamón picado y trocitos de margarina entre las hojas de alcachofa. Amarrar cada alcachofa con un hilo para que no se abran las hojas.

Colocar en un molde refractario engrasado y hornear a fuego alto durante unos 10 minutos para que se derrita el queso. Quitar el hilo y servir caliente.



ALCACHOFAS CON CEBOLLITAS

Para 4 personas

Ingredientes:

12 alcachofas chicas
16 cebollitas de cambray
4 limones cortados por la mitad
5 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de harina
sal y pimienta.

Procedimiento:

Cortarle la punta a las alcachofas, partirlas por la mitad, retirarles la pelusa, lavarlas, frotarlas con limón para que no se ennegrezcan. En una cacerola, calentar el aceite, y añadir las cebollas y las alcachofas.

Una vez acitronadas, agregar la harina hasta que se doren un poco. Sazonar con sal y pimienta y recubrirlas con agua fría.

Taparlas y dejar hervir a fuego vivo, hasta que las alcachofas estén cocidas y la salsa consumida. Se puede agregar agua fría cada vez que sea necesario.

BERENJENAS CON PIMIENTO

Para 2 personas

Ingredientes:

2 berenjenas medianas
3 pimientos morrones, frescos
100 grs. de jamón cocido, picado fino.
2 dientes de ajo, molidos
4 cucharadas de perejil, picado fino
sal y pimienta.

Procedimiento:

Quitarle el tallo a las berenjenas, hervirlas en agua con sal. Cuando están cocidas, se escurren, se pelan y se cortan en tiras largas.

Poner a calentar el aceite y freír el jamón, las berenjenas, el ajo y los pimientos, (previamente asados, pelados y cortados en tiras).

Sazonar con sal y pimienta, dejándose refreír un largo rato, a fuego lento. Al servir espolvorear con perejil.

BERENJENAS GRATINADAS

Ingredientes:

3 berenjenas
3 jitomates
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
1 taza de queso rallado
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Rebane las berenjenas. Colóquelas en agua con sal y vinagre durante 10 minutos para desflemarlas. Sáquelas y escúrralas, séquelas y agregue pimienta.

Licúe los jitomates, los ajos y la cebolla. Fría hasta que sazone.

Coloque las berenjenas en un refractario engrasado, cúbralas con la salsa de jitomate y el queso.

Meta en horno precalentado a fuego medio hasta que se suavicen las berenjenas y se derrita el queso.



BETABELES A LA NARANJA

Ingredientes:

30 grs. de mantequilla
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de harina
½ taza de leche
Ralladura de una naranja
½ taza de jugo de naranja
3 cucharadas de crema
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
3 betabeles cocidos y partidos en cubitos

Procedimiento:

Acitrone en la mantequilla la cebolla, agregue la harina y cuando esté dorada agregue poco a poco la leche, incorpore la ralladura y el jugo de naranja, crema, sal y pimienta.

Vacíe esta salsa sobre los betabeles.

BRÓCOLI AL YOGURT

Ingredientes:

3/4 kg. de brócoli
¼ lt. de yogurt natural
½ limón en jugo
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Lave el brócoli, pártalo en trozos medianos y póngalo a cocer con poca agua.

Mezcle el resto de los ingredientes y bañe el brócoli.

BUDÍN DE ELOTE

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

6 elotes tiernos
6 huevos
6 cucharadas de mantequilla
1 taza de leche
1 cucharada de azúcar
2 tazas de jitomate asado, molido y colado
3 chiles poblanos
1 cebolla
1 cucharada de manteca
1 queso fresco
2 panes bolillo
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se bate la mantequilla hasta que este cremosa.

Agregarle los elotes (desgranados y molidos en crudo), los huevos, uno por vez, el azúcar, la leche y sazonar todo con sal.

Untar con mantequilla una fuente refractaria, espolvorear con el pan previamente molido, y volcarle la preparación anterior.

Colocar la fuente el horno, a 250, C., y cocinar aproximadamente de 1/2 a 3/4 de hora.

Al retirarlos, se adorna con rebanadas de queso, y se esparce alrededor la siguiente salsa:

SALSA:

Asar y cortar en forma de rajas los chiles y freírlos en manteca.

Agregarles luego el jitomate, sazonar con sal y pimienta, dejar hervir lentamente hasta que espese.

Servir en seguida.

CACEROLA DE PAPAS

Ingredientes:

1 huevo
3/4 taza de crema
Sal
Pimienta
25 grs. de mantequilla ablandada
3 cucharadas de rabitos de cebolla picados
50 grs. de queso rallado
3 papas cocidas

Procedimiento:

Bata el huevo con la crema, sal y pimienta. Agregue la mantequilla, los rabitos de cebolla y el queso, mezcle perfectamente. Ponga en un sartén una capa de papas, báñelas con la mitad de la crema, coloque otra capa de papas, encima la crema restante; tape y ponga a fuego suave. Una vez que haya cuajado vacíe en un platón.

CALABACITAS A LA VINAGRETA

Ingredientes:

10 calabacitas tiernas
1 queso fresco
1 cebolla chica
½ cucharadita de orégano
½ taza de vinagre
¼ de taza de aceite
sal

Procedimiento:

Cueza las calabacitas en agua con sal; cuando estén blandas escúrralas y córtelas en rebanadas finas. En una ensaladera, ponga las calabacitas y aderece con el vinagre, el aceite, la cebolla picada y el orégano desmenuzado. Déjelas en maceración y sírvalas con queso fresco desmoronado.

CALABACITAS AL VAPOR

Ingredientes:

12 calabacitas
l/2 barrita de margarina
2 cucharadas soperas de perejil picado
1 cucharada cafetera de cebolla picada
1 taza de queso rallado
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave las calabacitas y pártalas en rodajas. Póngalas en una cacerola con la margarina, el perejil y la cebolla. Añada sal y pimienta; espolvoree con el queso. Tape y cueza sin agua a fuego bajo, hasta que estén tiernas.



CALABACITAS MEXICANAS

Ingredientes:

1 kg. de calabacitas medianas
1/4 de kg. de carne de puerco
2 jitomates medianos
2 chiles poblanos
1 cucharada de cebolla picada
1 queso fresco
1 diente de ajo
2 elotes
3 cucharadas de aceite

Procedimiento:

Se pican las calabacitas y la carne de puerco en pequeños trozos. Los chiles, (asados y partidos en rajas). Uno de los elotes se corta en rodajas y el otro se desgrana. Se fríe la carne en el aceite caliente hasta que se dore. Luego se le agregan los jitomates, la cebolla y el ajo, todo bien picado. Por último se añaden las calabacitas, las rajas de chile y los elotes. Se sazona con sal y se deja cocer en su jugo, sin agregar agua. Este platillo se sirve adornado con el queso cortado en rebanadas.

CAMOTES AL HORNO

Ingredientes:

6 camotes chicos
1 barrita de margarina
azúcar o miel al gusto

Procedimiento:

Cueza los camotes en agua hirviendo, hágalos un corte a lo largo y póngales un trocito de margarina. Hornéelos a fuego bajo hasta que doren. Al servir agregue un poco mas de margarina y miel azúcar.



CAMOTES EN CHILE ANCHO

Ingredientes:

4 camotes blancos
3 chiles anchos
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
- azúcar mascabado
- sal

Procedimiento:

Cocer los camotes, pelar y rebanarlos. Tostar, desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el ajo y la cebolla en ½ taza de agua y sal. En un molde refractario engrasado acomodar las rebanadas de camote, bañarlas con la salsa de chile y espolvorear con un poco de azúcar mascabado. Hornear a fuego alto precalentado hasta que doren los camotes.

CAZUELA DE VERDURAS

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
3 tallos de apio picados
1 cebolla en cubos
1 poro chico en rebanadas
1 jitomate pelado y picado
¼ kg. de champiñones pequeños, lavados y desinfectados
1 manojo de hierbas de olor
1 taza de caldo de pollo
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de perejil picado

Procedimiento:

Acitrone en el aceite el apio, cebolla y poro, agregue el jitomate y deje que se fría unos minutos, añada los champiñones. Hierbas de olor y el caldo, deje que se cueza 10 minutos y sazone con sal. Sirva con el perejil espolvoreado encima.

COLIFLOR CON AGUACATE

Ingredientes:

2 aguacates grandes, pelados
1 coliflor de tamaño mediano
1/2 taza de crema fresca
1 taza de queso añejo, rallado
unas gotas de limón
sal y pimienta

Procedimiento:

La coliflor, bien lavada, se pone a cocer en agua hirviendo con sal. Una vez cocida, se escurre, se deja enfriar y se coloca en un platón. Al aguacate se le ponen las gotas de limón, para que no se ennegrezca. Se muele luego con el queso y la crema. Se sazona con sal y pimienta. Si quedara demasiado espesa se le añade un poco más de crema. Se cubre con esto la coliflor, cuidando que ya esté bien fría.

CORONA DE FRÍJOL

Para 3 personas

Ingredientes:

125 grs. de lomo de cerdo
250 grs. de fríjol bayo, cocido
2 tortillas delgadas
50 grs. de manteca
1/2 cucharada de harina
1 chipotle en vinagre
1/2 cucharada de cebolla picada
1 jitomate
30 grs. de queso añejo
1 pizca de orégano
3 manojos de rabanitos

Procedimiento:

Acitronar la cebolla con la mitad de la manteca y añadir la harina.

Cuando esta empieza a dorarse agregar los frijoles, previamente molidos.

Agregar el caldo del chipotle, el orégano desmenuzado, y cocinar hasta que espesen. Luego se vierte en un molde corona, previamente untado con manteca caliente.

Se hace un hueco en el centro, y ahí se coloca el relleno. Se cubre con más frijoles, y se mete al horno el molde a 250 C., durante una media hora.

Ya retirado, pasar a un platón, adornar con triángulos de tortilla frita y espolvorear con el queso.

Cortar los rabanitos, en forma de flores y esparcirlos alrededor.

Servir en seguida.

RELLENO: Se deshebra el lomo de cerdo cocido, y se fríe con manteca.

Se añade el jitomate, asado y molido con el chipotle, se sazona con la sal y se deja espesar.

CROQUETAS DE COLIFLOR

Ingredientes:

1 coliflor
2 huevos
½ taza de harina
½ taza de queso en tiras
2 hojas de laurel
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Cortar la coliflor en ramitos y cocer en agua con sal y dos hojas de laurel. Escurrir y dejar enfriar. Batir las claras a punto de turrón y añadir las yemas. Insertar tiras de queso en los ramitos y enharinarlos. Bañarlos en el huevo batido. Freírlos y luego escurrirles la grasa.

CHAYOTES AL HORNO

Para 5 personas

Ingredientes:

5 chayotes tiernos
1/2 taza de queso rallado
50 grs. de mantequilla
1 taza de crema fresca
100 grs. de jamón picado
1/2 taza de pan molido
sal y pimienta

Procedimiento:

Se cuecen los chayotes en agua salada. Luego se pelan y se cortan en cuadritos. Se unta con mantequilla una fuente refractaria. Se ponen en ella capas de chayotes, esparciendo en encima, la crema, el queso, el jamón, la pimienta y la sal y trocitos de mantequilla. La última capa se espolvorea con el pan molido y trocitos de mantequilla. Se mete la fuente en el horno, a 250 C, hasta que se gratine perfectamente. Se sirve caliente en el mismo recipiente.

CHAYOTES CAPEADOS

Para 3 personas

Ingredientes:

3 chayotes grandes, tiernos
2 huevos
2 tazas escasas de harina
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de perejil picado
1/2 cucharada de polvo de hornear
un poco de agua tibia
aceite
sal y pimienta.

Procedimiento:

Cocinar los chayotes en agua hirviendo, dejarlos enfriar. Pelarlos y cortarlos en rodajas gruesas. Aparte, mezclar las yemas, la harina, el polvo de hornear, la sal, la pimienta y el aceite y agregarle, lentamente, el agua tibia. Batir todo bien hasta formar una pasta homogénea, evitando que se hagan grumos. Luego incorporar las claras batidas. En esta mezcla pasar las rodajas de chayote, freírlas en aceite bien caliente, una por vez, y adornar con perejil. Servir caliente.

CHICHAROS CON ALMENDRAS

Ingredientes:

3 tazas de chícharos
½ taza de almendras
6 tiras de tocino picado
½ cebolla picada
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Cocer los chícharos en agua con sal hasta que estén tiernos, pero todavía firmes. Escurrirlos. Remojar las almendras en agua hirviendo y luego pelarlas. Freír el tocino, la cebolla y las almendras hasta que doren ligeramente. Bajar la flama. Agregar los chícharos, la crema, sal y pimienta. Servir antes de que hierva la crema.

CHILES EN NOGADA

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

8 chiles poblanos medianos
25 nueces
1/2 taza de crema de leche
1/2 copa de jerez
1 trocito de cebolla
1/2 diente de ajo
1 granada roja
1 cucharada de aceite
1/2 taza de agua
1/2 taza de vinagre
sal.

Para el relleno

200 grs. de pulpa de cerdo cocida
150 grs. de jitomate
10 almendras
15 grs. de pasitas
1/2 cucharada de cebolla picada
5 aceitunas
1/2 cucharada de azúcar
1/2 cucharada de vinagre
1 cucharada de manteca
1 hoja de laurel

Procedimiento:

Tostar, limpiar y desvenar los chiles. Freírlos luego en el aceite, con el ajo y la cebolla. Añadirles el vinagre, 1/2 taza de agua, la sal y hervir aproximadamente unos 10 minutos. Retirar del fuego. Dejar enfriar perfectamente, quitarlos del líquido y rellenar. Se bañan con la nogada y colocados en un platón se decoran con los granitos de la granada.

RELLENO:

Se acitrona la cebolla picada en la manteca. Se le añade el jitomate, (asado y molido), y se fríe. Enseguida se agregan la carne cocida y deshebrada, las pasitas, almendras y aceitunas picadas; además, un poco del caldo en que se coció la carne. Sazonar con sal, pimienta, vinagre, azúcar y laurel. Dejar hervir lentamente para que espese.

NOGADA: Quitar las cáscaras y pellejitos a las nueces.

Molerlas junto a la crema y sazonar con poquita sal, azúcar y jerez.

CHILES RELLENOS

Ingredientes:

6 chiles poblanos
1 1/2 tazas de fríjol cocido
2 tazas de arroz integral
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 rama de epazote
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Lave el arroz en agua fría y escúrralo. En una sartén fría el ajo y la cebolla hasta que se transparenten. Añada el arroz, baje la flama y fría unos minutos más. Agregue 4 tazas de agua, el epazote y sal. Tape la sartén y cueza hasta que el arroz esté tierno. Ase, limpie y desvene los chiles, hiérvalos unos 5 minutos, escúrralos, hágales un corte y rellénelos con el arroz. Licúe los frijoles con su caldo hasta que quede una salsa espesa. Coloque los chiles en un platón y báñelos con la salsa de fríjol.

EJOTES CON PIMIENTOS

Para 4 personas

Ingredientes:

350 grs. de ejotes tiernos
2 pimientos morrones de lata
11/2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de cebolla picada fina
sal y pimienta
perejil

Procedimiento:

Se les quita las hebras a los ejotes. Se cortan en tiras delgadas y se cuecen en agua con poca sal. En el aceite se fríe la cebolla hasta acitronarse. Se agregan entonces los ejotes, los pimientos picados, el perejil picado, la sal y pimienta. Cuando ya estén fritos, se le añade un poquito de caldo, para que queden suaves. Se sirven calientes.

EJOTES CON TOCINO

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de ejotes tiernos
3 jitomates, cocidos y molidos
100 grs. de tocino picado
2 cucharadas de cebolla picada fina
2 cucharadas de perejil picado
1 taza de caldo
3 cucharadas de aceite
1 pizca de bicarbonato
sal y pimienta.

Procedimiento:

Quitar las puntas y las hebras a los ejotes. Lavarlos y cocerlos en trozos. En una sartén con aceite, freír el perejil con tocino y la cebolla. Cuando esta se haya acitronado, añadirle los ejotes hasta que se sancochen. Agregar el jitomate y sazonar con sal y pimienta. Dejar hervir un rato y añadirle el caldo con el bicarbonato, dejar a fuego mediano, hasta que estén bien cocidos. Servir caliente.

ENSALADA CESAR DE EJOTES

Ingredientes:

1 Lechuga romanita lavada seca y cortada a mano
3/4 taza de vinagreta italiana
1 Huevo
1 y 1/2 taza de ejotes verdes cocidos en trozos
1/2 taza de queso parmesano rallado
1 taza de cubitos de pan frito
8 Filetes de anchoa enrollados

Procedimiento:

Combine en una ensaladera las hojas de lechuga y deje aparte. Combine la vinagreta con el huevo en un tazón pequeño y cubra las hojas de lechuga con la mezcla. Agregue los ejotes. Espolvoree el queso parmesano, revuelva y agregue los cubitos de pan frito. Adorne con filetes de anchoa.

ENSALADA DE AGUACATE

Ingredientes:

3 aguacates medianos
1 limón
6 tallos de apio
6 cucharaditas de mayonesa

Procedimiento:

Parta por la mitad el aguacate, sáquele la semilla, bañe la superficie con jugo de limón, ponga un copete de mayonesa en el centro de cada mitad de aguacate.

Parta los tallos del apio imitando pinceles, y con esto adorne los aguacates.

ENSALADA DE ARROZ

Ingredientes:

1 taza de arroz blanco
1 lata de atún desmenuzado
1/4 de taza de apio picado
1/2 taza de crema fresca
4 cucharadas cafeteras de aceite
2 cucharadas cafeteras de pimientón en polvo
3 huevos
1 cucharada cafetera de mostaza
2 manzanas peladas y picadas
jugo de limón
sal y pimienta

Procedimiento:

Limpie el arroz y remoje durante 15 minutos. Escúrralo. Cuézalo en tres tazas de agua con sal hasta que esté tierno. Déjelo enfriar.

Cueza los huevos en agua durante 15 minutos, déjelos enfriar, pélelos y píquelos. Ponga el arroz cocido en un platón y revuelva con el apio, el atún, la manzana y los huevos.

Mezcle aceite, jugo de limón, mostaza, sal, pimienta, pimentón y crema. Vierta la mezcla sobre el arroz preparado. Revuelva, refrigere y sirva.

ENSALADA DE ARROZ CON POLLO

4 porciones

Ingredientes:

1 taza de pollo cocido picado
2 tazas de arroz cocido
¼ taza de pimiento verde picado
1 taza de apio picado
¼ cucharadita tomillo
sal y pimienta
¼ mayonesa
4 hojas de lechuga
perejil picado

Combinar en una ensaladera todos los ingredientes menos las hojas de lechuga y revolver.

Acomodar las hojas de lechuga en un platón y poner la mezcla de ensalada en el centro. Adornar con perejil.

ENSALADA DE ATÚN CON MANZANA

Ingredientes:

1 lata de atún desmenuzado
3 tallos de apio picado
3 cucharadas de crema
1 manzana partida en cubos
3 cucharadas de mayonesa
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
4 hojas de apio

Procedimiento:

Mezcle todos los ingredientes, sirva y adorne con las hojitas de apio.

ENSALADA DE CALABACITAS

Ingredientes:

4 calabacitas rebanadas
30 grs. de mantequilla
sal al gusto
pimienta al gusto
orégano al gusto
½ cebolla rebanada

Procedimiento:

Cocer las calabacitas en poca agua con la mantequilla, sal y pimienta en un recipiente tapado, servirlas con la cebolla y el orégano espolvoreado encima. Bañar con la vinagreta que más agrade.

ENSALADA DE CODITOS

Ingredientes:

3 rebanadas de jamón picado
½ taza de mayonesa
1 cucharada sopera de perejil picado
1 cucharada sopera de aceite
perejil chino
sal

Procedimiento:

Cueza los coditos en agua con sal y una cucharada de aceite. Escúrralos y enjuague con agua fría. Mezcle los coditos suavemente con los demás ingredientes, salvo el perejil chino. Coloque en una ensaladera, enfríe y adorne con el perejil chino.



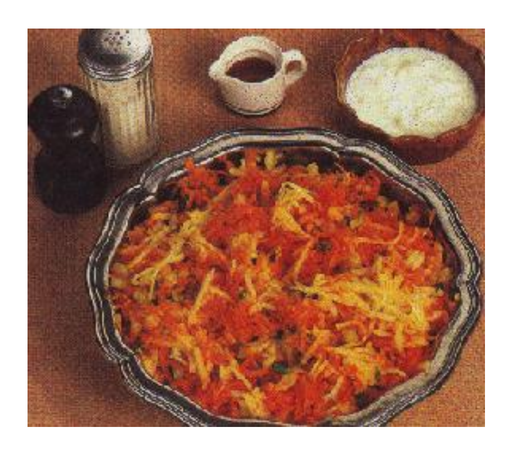
ENSALADA DE COL

Ingredientes:

1/2 col chica rebanada finamente
2 zanahorias ralladas
1/2 cebolla cortada en rodajas finas
1 cucharada sopera de aceite
1 cucharada sopera de mostaza
1/2 taza de pasas
1 1/2 cucharada soperas de jugo de limón
1 pizca de azúcar
sal y pimienta

Procedimiento:

Remoje la col rebanada en agua con sal durante 10 minutos y escúrrala. Ponga la col en una ensaladera con la zanahoria, la cebolla y las pasas. Mezcle el aceite con la mostaza, el jugo de limón, el azúcar, sal y pimienta, vierta la mezcla sobre la verdura. Revuelva, refrigere y sírvala sola o acompañando cualquier carne.



ENSALADA DE CHAMPIÑONES

Para 4 personas

Ingredientes:

1 lata grande de champiñones enteros
3 cucharadas de cebolla, picada fina
3 cucharadas de perejil, picado fino
aceite y vinagre para condimentar
sal y pimienta.

Procedimiento:

En una ensaladera se revuelven todos los ingredientes, y también el jugo de los hongos.

De deja macerar unas 5 horas antes de servirse.

ENSALADA DE CHICHAROS Y EJOTES

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de chícharos
1 lata chica de pimientos morrones
250 grs. de ejotes tiernos
1 lechuga
1/4 cucharada de orégano
1/2 taza de vinagre
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta.

Procedimiento:

Limpiar los ejotes y cortarlos a lo largo; se cocinan en agua con sal. Cocinar los chícharos sin desgranar, cuando estén tiernos sacarlos del fuego y pelarlos. Mezclar los chícharos y los ejotes. Agregarles el aceite, vinagre, sal y pimienta. Colocarlos en una ensaladera, espolvoreándolos con orégano. Adornarlos con los pimientos cortados en forma de rajas pequeñas y con las hojas de la lechuga.

ENSALADA EJOTES

Ingredientes:

3 tazas de ejotes partidos.
8 rábanos partidos en rebanadas delgadas
1/2 cebolla finamente picada
3 huevos
3 cucharadas de aceite
1 cucharada sopera de vinagre
1 pizca de azúcar
1 pizca de orégano
1 pizca de carbonato
sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza los huevos 15 minutos. Enfríelos y pélelos por separado la clara y la yema de los huevos. Cueza los ejotes partidos en agua con sal y una pizca de carbonato; escúrralos bien. Coloque los ejotes, los rábanos y la cebolla en una ensaladera. Mezcle las claras, aceite, vinagre, sal, pimienta, orégano y azúcar. Al momento de servir, vierta todo sobre los ejotes y espolvoree con las yemas picadas.

ENSALADA DE ESPINACAS

Ingredientes:

1 manojo de espinacas
2 huevos
1/2 cebolla morada rebanada finamente
1 taza de yogurt natural
2 cucharadas cafeteras de nueces picadas
2 cucharadas soperas de aceite
sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza los huevos, pélelos y píquelos. Después lave, desinfecte, escurra y pique las espinacas. En una ensaladera mezcle las espinacas, la cebolla morada y agregue los huevos picados. Luego bata el aceite con el yogurt. Añada sal y pimienta. Vierta el aderezo sobre la mezcla de espinacas y revuélvalo con cuidado. Ponga encima las nueces. Refrigere antes de servir.



ENSALADA DE JITOMATE

Ingredientes:

4 cucharadas de yogurt
2 cucharadas de rábano picado
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharadita de sal
5 jitomates rojos rebanados
2 cucharadas de perejil picado

Procedimiento:

Mezclar el yogurt, rábano, cebolla y sal. En un platón redondo colocar una capa de rebanadas de jitomate formando un rehilete, encima otro más pequeño, hasta arriba coloque una rebanada centrada. Bañar todo con la salsa y espolvorear con perejil picado.

ENSALADA DE HUEVO

4 porciones

Ingredientes:

8 huevos cocidos
1 taza de mayonesa
1 c/da de mostaza preparada
½ taza de pollo o jamón cocido en cubitos
½ taza de apio finamente rebanado
sal y pimienta
8 aceitunas en mitades
4 hojas de lechuga
1 jitomate rebanado

Procedimiento:

Cortar los huevos por la mitad a lo largo. Quitarles con cuidado las yemas. Ponerlas en un tazón y dejar aparte las claras. Machacar las yemas con un tenedor. Ponerles la mayonesa, la mostaza, el pollo o jamón y el apio. Sazonar con sal y pimienta y revolver Llenar las mitades de clara cocida con la mezcla. Extender las hojas de lechuga en un platón y ponerles las claras rellenas encima. Adornar con los jitomates rebanados y las mitades de aceituna. Esparcirles perejil y servir.

ENSALADA DE HUEVO Y AGUACATE

Para 4 personas

Ingredientes:

4 huevos duros
4 aguacates grandes
½ lechuga romanita
4 cucharadas de aceite de oliva
1½ cucharadas de vinagre
sal y pimienta.

Procedimiento:

Cocinar los huevos durante 15 minutos en agua con sal, (para evitar que se rompan). Quitarle las cáscaras y cortarlos por la mitad a lo largo. Deshojar la romanita y lavar las hojas con mucho cuidado, una por vez. Secar con una servilleta y colocarlos en un platón o ensaladera. Momentos antes de servir se pelan los aguacates, se parten por la mitad a lo largo y se quitan los huesos. Estas mitades se acomodan sobre la romanita y se rellena con romanita el hueco de cada aguacate, añadiéndole también una mitad de huevo. Condimentar bien con aceite y vinagre, sal y pimienta.

ENSALADA DE MANGO

Ingredientes:

1 mango fileteado
½ lechuga romanita picada
1 pechuga de pollo cocida partida en tiras
3 cebollitas de cambray rebanadas
3 tallos de apio en tiritas
3 cucharadas de mayonesa
3 cucharadas de crema
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Acomodar los primeros 5 ingredientes en n platón, mezclar la mayonesa, crema, sal y pimienta, bañar la ensalada con este aderezo.

ENSALADA DE NARANJA

Ingredientes:

1 lechuga romanita
1 manzana
1 naranja
2 ramas de apio picado
1 cucharada cafetera de mostaza
1 pizca de paprika
- jugo de 2 naranjas
- jugo de 2 limones
- sal

Procedimiento:

Lavar, desinfectar y secar las hojas de lechuga y el apio. Pelar y rebanar la naranja. Pelar la manzana, quitarle el corazón y rebanarla. Colocar las hojas de lechuga, el apio y las rebanadas de fruta en una ensaladera. Enfriar unos minutos. Mezclar el jugo de la naranja, y el jugo de limón con la mostaza; agregar la paprika y la sal. Vertir la salsa sobre la ensalada. Mezclar ligeramente y servir enseguida.



ENSALADA DE NAVIDAD

Ingredientes:

3 betabeles grandes limpios y lavados
1/2 lechuga orejona picada
3 trozos de caña de azúcar
4 naranjas con cáscara
3 plátanos machos con cáscara
3 manzanas
3 limas con cáscara
3 jícamas limpias y peladas
3 limones reales con cáscara
1 taza de cacahuates
1/2 taza de colación

Procedimiento:

Haga rodajas con las naranjas, las limas, los plátanos machos, los limones reales, las manzanas y las jícamas. Pele la caña y haga tiritas. Cueza los betabeles con un poco de azúcar en 6 tazas de agua. Conserve el caldo. Rebane los betabeles. En una ensaladera, mezcle las rodajas de las frutas con las tiritas de caña y las rebanadas de betabel. Vierta parte del caldo en que se coció el betabel. Enfríe. Al servir cubra con lechuga picada, cacahuates y colación.

ENSALADA DE NOCHE BUENA

Ingredientes:

4 betabeles
2 manzanas
2 plátanos tabasco
2 Jícamas
2 naranjas
2 limas
1 rábano largo
1 granada
cacahuates y piñones
azúcar, jarabe y agua
vinagre y sal.

Procedimiento:

Cocinar los betabeles en agua hasta que estén blandos, y cortarlos en rebanadas delgadas. Cortar en rodajas el rábano y las naranjas; trozar en cuadritos las demás frutas y verduras. Desgranar la granada y usar enteros los cacahuates y piñones. Mezclar bien todos estos elementos en una ensaladera. El jarabe se hace con agua y azúcar y cuando esta frío se le añade un poco de vinagre y sal. Puede agregársele algo del agua en que se cocieron los betabeles, para darle color.

ENSALADA DE NOPALES

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

6 nopalitos tiernos
1/2 queso fresco desmenuzado
2 chiles serranos picados
1/4 cebolla, picada finamente
3 ramitas de cilantro picado
1/2 cucharada de orégano molido
5 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta.

Procedimiento:

Lavar bien los nopales y partirlos en tiritas.

Cocinarlos en agua con un poco de sal.

Luego escurrir y lavarlos con agua fría. Añadir a los nopalitos el vinagre, aceite, cilantro, orégano, la cebolla los chiles, la sal y pimienta.

Revolver todo muy bien, y espolvorear con el queso desmenuzado.

ENSALADA DE PAPAS Y OSTIONES AHUMADOS

Ingredientes:

500 grs. de papas
300 grs. de ostiones ahumados
1 taza de mayonesa al curry

Procedimiento:

Poner a hervir las papas en agua fría con sal.

Ya peladas dejar que se enfríen, se cortan en rebanadas muy delgadas o cuadritos pequeños, se incorporan los ostiones y la mayonesa y se revuelve todo muy bien.

ENSALADA DE PEPINO Y ALFALFA

Ingredientes:

2 pepinos
1 taza de alfalfa germinada desinfectada
1 manojo de berros desinfectados
¼ de taza de jugo de limón
¼ cucharadita de sal

Procedimiento:

Acomode los pepinos en un platón, con los berros y la alfalfa agregue el jugo de limón y la sal.

ENSALADA DE PEPINOS CON YOGURT

Ingredientes:

2 pepinos grandes
1 taza de yogurt natural
2 cucharadas de cebolla finamente picada
¼ cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Lavar los pepinos y secarlos, cortarles los dos extremos y frotarlos. Rallar la cáscara con el tenedor de un extremo a otro, rebanar finamente y acomodar en un platón grande. En otro recipiente mezclar el yogurt con la cebolla, la sal y la pimienta, vaciarlos sobre los pepinos y revolverlos con cuidado.



ENSALADA DE PEPINOS

Ingredientes:

3 pepinos grandes
4 cucharadas soperas de crema agria
2 cucharadas soperas de aceite
1 pizca de pimienta blanca
1 cucharada cafetera de pimentón molido
1 cucharada cafetera de sal gruesa
jugo de limón al gusto

Procedimiento:

Pele y rebane los pepinos. Colóquelos en un colador y añada la sal; déjelos reposar una hora, para que se les salga el exceso de líquido. Colóquelos en una ensaladera. Mezcle la crema, el limón, el aceite, la pimienta blanca y el pimentón (no use más sal). Vierta el aderezo sobre los pepinos, enfríe y sirva.



ENSALADA DE PIMIENTOS

Ingredientes:

12 champiñones
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
½ taza de germinado de alfalfa desinfectado

Procedimiento:

Limpiar los champiñones y rebanarlos, partir los pimientos en juliana, acomodar en un platón el germinado de alfalfa y sobre este el resto de la verdura.

Bañarlos con la vinagreta de su elección.

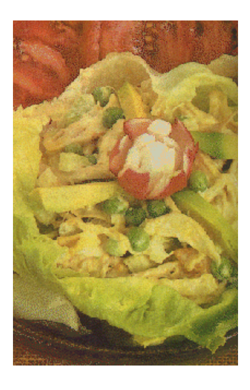
ENSALADA DE POLLO I

Ingredientes:

1 pechuga de pollo
1 zanahoria cortada en cuadritos
1 taza de chícharos
2 ramas de apio picado
1/2 cebolla picada
1/2 taza de mayonesa
1/4 taza de leche
2 cucharadas soperas de jugo de limón
1 cucharada cafetera de mostaza
1 lechuga
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave la pechuga de pollo y cuézala en agua con sal. Córtela en cuadritos. Cueza la zanahoria y los chícharos. Cuando enfríen un poco el pollo, la zanahoria y los chícharos, mézclelos con el apio, la cebolla, la mayonesa, la leche, el limón y la mostaza en una ensaladera. Sirva la ensalada fría sobre hojas de lechuga, previamente lavadas y desinfectadas.



ENSALADA DE POLLO II

Ingredientes:

1 taza de zanahorias cocidas partidas en cubos
1 taza de chícharos cocidos
½ taza de mayonesa
3 cucharadas de cebolla picada
½ pechuga cocida deshebrada
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Revuelva todos los ingredientes y sirva acompañada de galletas saladas.

ENSALADA DE POLLO CON QUESO

Ingredientes:

1 pechuga de pollo y partida en cubos
1 lechuga
2 jitomates en cuarterones
2 papas cocidas en cubos
100 grs. de aceitunas
150 grs. de queso manchego en cubos
¼ taza de mayonesa
¼ taza de crema
1 cucharadita de sal

Procedimiento:

Mezcle el pollo con las papas, el queso y las aceitunas, aparte unas aceitunas para adornar. Aparte mezcle la crema con la mayonesa y la sal; agregue el aderezo a las verduras, revuelva bien.

Prepare una cama con la lechuga y sirva la ensalada al centro. Adorne con los cuarterones de jitomate y las aceitunas que separó.

Nota:

Esta ensalada la puede hacer con jamón en lugar de pollo, o jamón y pollo juntos, y en lugar de aderezar con crema y mayonesa lo puede aderezar con una vinagreta.

ENSALADA DE RÁBANO

Ingredientes:

8 rábanos en rebanadas desinfectados
3 hojas de lechuga desinfectada y partida en trozos tamaño bocado
1 taza de hojas de berro desinfectadas

Procedimiento:

Acomode los rábanos sobre la lechuga y los berros. Bañe con la vinagreta de su preferencia.

ENSALADA FRÍA DE YOGURT

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural
1/2 taza de leche evaporada
3 pepinos picados
2 dientes de ajo
5 cucharadas soperas de nuez quebrada
2 cucharadas soperas de vinagre blanco
4 cucharadas soperas de aceite
sal y pimienta
pimiento molido al gusto

Procedimiento:

Licúe el ajo, el aceite y la nuez junto con la leche y el vinagre. Mezcle el yogurt y el pepino con el licuado anterior. Añada sal y pimienta. Ponga la mezcla a enfriar por lo menos una hora y sírvala en tazones fríos. Espolvoree con el pimiento molido.

ENSALADA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

2 tazas de zanahoria rallada
50 grs. de pasitas
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de jugo de limón
4 hojas de lechuga romanita

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes para formar la ensalada, servir sobre las hojas de lechuga.

NOTA:

Usar las zanahorias enseguida que se rallen para que no pierdan sus vitaminas al contacto con el aire, y no se oxiden. En caso de que no se vayan a comer de inmediato, mezclarlas con el resto de los ingredientes y colocar en un envase tapado

ENSALADA FRESCA

Ingredientes:

1 Lechuga romanita
2 Pepinos tiernos
1/2 Coliflor en trozos
1/2 Kg. de brócoli
1 jitomate gordo
1/4 de kg. de ejotes tiernos
1 cebolla chica en rodajas
1 lata de elote en grano
150 gms. de germinado de alfalfa
1 taza de champiñones en rebanadas ya cocidos

Procedimiento:

Se lava y desinfecta la lechuga, pártala en trozos con la mano. Se cocen por separado la coliflor, el brócoli, los ejotes y los champiñones, (se cocen un poco de sal, y una pizca de azúcar para que no pierdan su color). Se parten en rodajas los pepinos, el jitomate y la cebolla Acomode en una ensaladera una cama de lechuga, pepino, jitomate, cebolla, una parte de coliflor, brócoli, germinado de alfalfa, champiñones y espolvoree granos de elote. Repita la acción hasta que se terminen los ingredientes

Puede aderezar con esta mezcla:

1/2 taza de vinagre
Sal y pimienta al gusto
1/2 cabeza de ajo picado finamente
Perejil picado
El jugo de 2 limones

Combine todo y rocíe su ensalada a la hora de comer.

ENSALADA MAÑANERA

Ingredientes:

2 zanahorias ralladas
1 manzana rallada con cáscara
½ taza de yogurt
1 cucharada de miel de abeja

Procedimiento:

Acomode las zanahorias y las manzanas en un plato. Agregue el yogurt y la miel de abeja.

ENSALADA MEXICANA

Para 2 personas

Ingredientes:

3 aguacates, pelados y picados
2 chiles serranos verdes, picados finamente
2 cucharadas de cebolla picada finamente
2 cucharadas de cilantro, picado finamente
aceite de oliva, lo que se necesite
unas gotas de limón
sal.

Procedimiento:

Pelar los aguacates y rociarlos con el jugo de limón para que no se ennegrezcan.

Mezclar estos con todos los ingredientes y servir.

ENSALADA MIXTA

Ingredientes:

½ aguacate
¼ taza de aceite
¼ taza de vinagre
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
6 hojas de lechuga romana
6 hojas de lechuga orejona
1 calabacita rebanada muy delgada
½ cebolla rebanada muy delgada
½ pimiento en rebanadas delgadas
3 tallos de apio tierno picado
6 champiñones rebanados

Procedimiento:

Moler en la licuadora los 5 primeros ingredientes del aderezo.

Poner las verduras acomodadas en una ensaladera y bañarlas con el aderezo.

ENSALADA PRINCESA

Ingredientes:

1 apio picado
50 grs. de nueces picadas
2 manzanas
1 col pequeña picada
1 yogur natural
1/4 taza de leche
sal y pimienta.

Procedimiento:

Lavar las manzanas y sin pelarlas cortarlas en cuadrito. Lavar la col y remojarla, luego cortarla finamente. Mezclar todo muy bien, y agregar el yogur que se habrá diluido en la leche. Sazonar con sal y pimienta, espolvoreando con la nuez picada.



ENSALADA SABROSA

Ingredientes:

1kg. de patitas de puerco
4 huevos
1 aguacate
1 lechuga romanita
2 cebollas
2 cucharadas de perejil picado
1 manojito de hierbas aromáticas
aceite y vinagre
sal y pimienta.

Procedimiento:

Cocinar las patitas de puerco con una cebolla, pimienta, ½ taza de vinagre y las hierbas aromáticas. Una vez cocidas se cortan en tiras y se mezclan con 3 yemas de los huevos cocidos, aceite, vinagre, perejil, sal y pimienta y la otra cebolla picada fina. Colocadas en un platón, adornarlas cubriéndolas con las claras cocidas y picadas, el otro huevo cocido, (cortado en rebanadas), tiras de aguacate y hojas de romanita.

ENSALADA SUPREMA

Para 4 personas

Ingredientes:

4 huevos duros
2 jitomates medianos, cortados en rajas
1/2 pechuga de pollo, cocida y deshebrada
1 lechuga orejona
4 rebanadas de queso amarillo
4 ramitas de berro
1/2 taza de aderezo de miel (se compra en frascos ya preparado).

Procedimiento:

Lavar la lechuga hoja por hoja en el chorro del agua.

Cortar cada hoja en 3 o 4 partes. Secarlas bien con una servilleta.

Para servirla poner en cada plato algunas porciones de lechuga, colocando encima un huevo rebanado, gajos de jitomate, pollo en hebras, una tira de queso amarillo, decorando con el berro y rociándolo todo con el aderezo.

ENSALADA SUPREMA DE POLLO

6 porciones

Ingredientes:

2 tazas pollo cocido en cubitos
1 taza piña en cubitos
½ taza apio en cubitos
1 taza de chícharos
2 c/das rábano rebanado
¾ taza mayonesa
hojas de lechuga

Combinar todos los ingredientes en una ensaladera, excepto las hojas de lechuga y refrigerar durante 30 minutos.

Acomodar las lechugas en un platón y poner la ensalada encima.

ENSALADA VEGETARIANA

Ingredientes:

1 manojo de espinacas tiernas
3 rebanadas de tocino dorado y desmenuzado
3 cucharadas de cebolla
picada ½ taza de cacahuates
3/4 taza de yogurt natural
1 cucharadita de aceite
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Lavar, desinfectar, escurrir y picar las espinacas, agregar el tocino, cebolla y cacahuates.

Mezcle el yogurt con el aceite, sal y pimienta, vaciarlo sobre las espinacas y mezclar perfectamente.

ENSALADA VERDE

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
1 chile poblano en rajas
½ cebolla rebanada
¼ taza de vinagre
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
2 chayotes pelados y rebanados
1 aguacate

Procedimiento:

Ponga en una sartén aceite, saltee las rajas con la cebolla, agregue el vinagre, apague, sazone con la sal y pimienta, deje enfriar.

Ya frío colóquelas encima del chayote, adorne con el aguacate rebanado.

FLORES RELLENAS

Ingredientes:

1 manojo de flores lavadas
1/4 de carne de puerco
1/4 de carne de res
1 jitomate
12 tomates verdes
1 cebolla
1 diente de ajo
3 huevos
3 cucharadas soperas de harina
chile serrano al gusto
aceite para freír ,sal y pimienta

Procedimiento:

Sumerja el jitomate en agua caliente y píquelo. Cueza las carnes de puerco y de res en poca agua con un trozo de cebolla, sal y pimienta. Enfríe y deshebre. Pique otro trozo de cebolla y fría en un poco de aceite hasta que se transparente. Agregue el jitomate picado y la carne deshebrada a la sartén con la cebolla frita. Fría hasta que sazone y reseque. Rellene las flores de calabaza con la mezcla de carne. Separe las yemas de las claras y bata éstas a punto de turrón; luego agregue las yemas. Enharine las flores, sumérjalas en la mezcla del huevo y dórelas en aceite. Licúe los tomates con ajo, cebolla y chile serrano y fríalos en aceite. Agregue dos tazas de la mezcla a hervir, añada sal y agregue las flores capeadas. Sírvalas calientes.

GARBANZO EN ADOBO

Ingredientes:

1/2 kg. de garbanzos
1/4 kg. de carne de puerco
2 chiles anchos
1 trozo de pan
2 dientes de ajo
un poco de tequesquite, vinagre, orégano seco, comino y
manteca, en cantidad necesaria sal.

Procedimiento:

El día anterior se ponen a remojar los garbanzos. Al día siguiente se cuecen en agua con el tequesquite. Por otra parte los chiles se asan, remojan y desvenan. Luego se muelen con los ajos, el trozo de pan bañado en vinagre y un poco de comino. Se fríe todo en manteca, se agrega después la carne de puerco, sazonado con la sal. Se agrega una pizca de orégano seco y después que haya hervido bien, se deja condensar a fuego vivo. Dejar hervir hasta que se haya cocinado y sazonado bien. Se sirve caliente.

HABAS CON HUEVO

Ingredientes:

3 tazas de habas
2 huevos
2 jitomates
1 cebolla chica picada
2 hojas de hierbabuena
1 diente de ajo
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Pele las habas y cuézalas en agua hasta que estén tiernas.

Licúe el jitomate con la cebolla y el ajo. Cuele y fría hasta que sazone y espese.

Bata los huevos ligeramente. Añada las habas cocidas y la hierbabuena a la salsa. Cuando dé un hervor agregue los huevos batidos.

Espere a que cuezan los huevos, añada sal y pimienta.

HABAS VERDES

Ingredientes:

2 rebanadas de tocino picado
2 cucharadas de aceite
½ cebolla en cubitos
1 taza de leche
1 kg. de habas cocidas y peladas
1 cucharada de consomé de pollo en polvo

Procedimiento:

Freír el tocino en el aceite, cuando esté a medio freír agregar la cebolla, dejar que se acitrone, añadir la leche las habas y el consomé, dejar cocinar a fuego suave 4 o 5 minutos más.

HONGOS A LA MEXICANA

Para 4 personas

Ingredientes:

400 grs. de hongos frescos
400 grs. de costilla de cerdo
1/4 kg. de jitomate
3 cebollas medianas
4 chiles poblanos
4 dientes de ajo
1 ramita de epazote
manteca y sal.

Procedimiento:

Lavar bien los hongos y freírlos en manteca junto a los ajos enteros y la cebolla picada, en una sartén sin tapa, durante 10 minutos.

Asar los chiles, desvenarlos y cortarlos en forma de rajas.

Asar, moler y colar los jitomates. Agregar a los hongos, las costillas, los chiles, el epazote y el jitomate. Sazonar con sal y dejar a fuego lento, hasta que este todo bien cocido.

Servir caliente.

HONGOS AL EPAZOTE

Ingredientes:

¼ taza de aceite
3 dientes de ajo picados
3 tazas de hongos lavados y picados
1 cucharadita de sal
¼ taza de epazote picado
2 jitomates asados, pelados, picados y sin semillas

Procedimiento:

Freír el en aceite los ajos y los hongos con la sal y el epazote, agregar los jitomates y cocinarlos tapados a fuego lento durante 15 minutos.

Servir con tortillas calientitas.

HONGOS CON HIERBAS

Ingredientes:

1/2 kg. de hongos
2 pimientos morrones picados.
2 dientes de ajo picados
hierbas de olor
aceite para freír

Procedimiento:

Limpie bien los hongos, corte la parte del tallo y lávelos. Escúrralos y séquelos con una servilleta.

En una cazuela, fría los ajos hasta que se transparenten. Añada los hongos y los demás ingredientes. Mezcle con cuidado.

Con el fuego apagado, tápelos y déjelos reposar unos minutos antes de servir.

HONGOS CON VINO

Para 6 personas

Ingredientes:

12 hongos grandes, frescos
1/2 cucharada de cebolla picada
1/2 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
1/4 taza de vino blanco
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se lavan bien los hongos y se colocan en una fuente refractaria, dejando el tallo hacia arriba.

Se espolvorean con sal, pimienta, ajo molido disuelto en el vino, y perejil.

Se tapa la fuente con papel aluminio.

Se ponen al horno a 250 C durante ½ hora más o menos. Se sirven calientes.

HUAXONTLES A LA MEXICANA

Ingredientes:

4 ramitas de huaxontles tiernos
3 huevos
3 chiles anchos
50 grs. de queso añejo
2 dientes de ajo
1 cebolla
2 cucharadas de harina
aceite en cantidad necesaria
sal

Procedimiento:

Quitarle las hojas a los huaxontles, lavar bien sus varitas y poner a hervir con sal. Una vez cocidas se vuelven a lavar y escurrir. Se doblan las varitas y se les coloca en el centro una rebanada de queso. Batir los huevos y en estos se capean los huaxontles, que previamente de habrán pasado por harina luego se fríen en aceite. Hacer un caldillo tostando y desvenando los chiles que se muelen con ajo y la cebolla, freír muy bien. Agregar un poco de agua y mantener al fuego hasta que espesen. Añadir los huaxontles y dejar al fuego por unos cinco minutos. Servir calientes.

JITOMATE CON GUACAMOLE

Ingredientes:

4 jitomates, maduros y duros
4 aguacates grandes
11/2 cucharadas de cilantro picado
11/2 cucharadas de cebolla, picada finamente
4 cucharadas de aceite de oliva
11/2 cucharadas de vinagre
lechuga romanita picada en cantidad necesaria
chile picado en cantidad necesaria
sal y pimienta.

Procedimiento:

Pelar los jitomates y ahuecar con un cuchillo de punta filoso, teniendo cuidado que no pierdan su forma. Se ponen boca abajo para que caiga todo el jugo. Luego voltearlos y bañarlos con un poco de aceite y vinagre, sazonando con sal y pimienta. Se ponen en una ensaladera, previamente cubierta con las hojas de la romanita (muy bien lavadas). Cuando esta listo para servirse, se prepara el guacamole, mezclando los aguacates, pelados y machacados, la cebolla, el chile, el cilantro y un poco de aceite y de sal. Con esta preparación rellenar los jitomates, condimentando todo con el aceite sobrante, el vinagre, sal y pimienta. Servir enseguida.

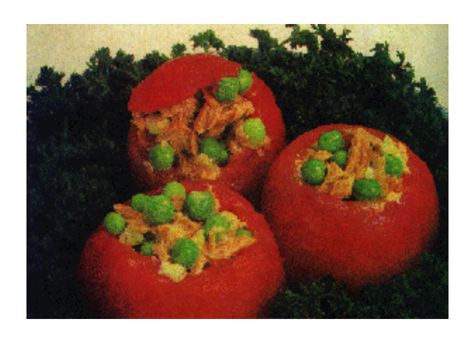
JITOMATES RELLENOS I

Ingredientes:

6 jitomates maduros pero firmes
1 lata de atún
1/2 taza de chícharos pelados
3 tallos de apio limpios y picados
1/2 taza de mayonesa
1 pizca de carbonato
sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza los chícharos en poca agua y con una pizca de carbonato. Sumerja los jitomates en agua hirviendo unos segundos para pelarlos fácilmente. Corte una tapita del lado del tallo, ahuéquelos con una cucharita y sáqueles un poco de pulpa con cuidado para no romperlos. Revuelva el atún con los chícharos, el apio y la mayonesa; rellene los jitomates con esta mezcla. (Sirva sobre hojas de lechuga y adorne con perejil chino. El relleno puede ser también de ensalada de papa, sardina, verduras, arroz integral, etc.)



JITOMATES RELLENOS II

Ingredientes:

200 gms. de salmón ahumado
6 Jitomates
1/2 Cebolla picada
1 Pimiento morrón verde picado
1 Taza de mayonesa
1 Cucharada de jugo sazonador
2 Cucharadas de orégano
Para acompañar hojas de lechuga

Procedimiento:

Sumerja los jitomates en agua hirviendo durante 5 minutos, escúrralos, pélelos y ahuéquelos. Por separado, pique el salmón, mézclelo con la mayonesa, orégano, cebolla, pimiento y jugo sazonador. Rellene los jitomates y sírvalos acompañados de hojas de lechuga.

NABOS RELLENOS

Para 4 personas

Ingredientes:

50 grs. de carne de ternera molida
8 nabos medianos
30 grs. de jamón picado finamente
1/2 pimiento morrón de lata
1/2 cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 diente de ajo
1/2 cucharada de perejil picado
11/2 cucharada de harina
1/2 taza de vino blanco
1 taza de agua
1 yema de huevo
sal y pimienta

Procedimiento:

Se pelan los nabos y se corta una rebanada de la parte gruesa.

Freír la cebolla y el ajo picados en un poco de mantequilla y aceite hasta que se acitronen.

Agregar luego, mezclando bien, el pimiento, la carne, el jamón, el perejil, la sal y la pimienta.

Cuando esté bien cocida, con esta mezcla se rellenan los nabos. A estos se les vuelve a poner su tapita cerrándola con palillos.

Luego pasarlos por harina cubriéndolos ligeramente, se ponen a freír en lo que quedo del aceite y mantequilla. Luego se colocan en una cacerola, cubriéndolos con el vino y el agua y sazonando con sal y pimienta.

Se meten a fuego suave, dejándolos hasta que estén bien cocidos. Con un poco de la salsa de este cocido, cuando esté frío, diluir la yema, que se vacía la cacerola y se deja espesar un poco la salsa.

Se sirven muy calientes.

NOPAL BORRACHO

Para 6 personas

Ingredientes:

12 nopales
¼ de kilo de queso Chihuahua
½ de kilo de camarón cocktelero
50 grs. de queso rallado

Para la salsa borracha:

¼ de kilo de chile pasilla
3 dientes de ajo
¼ de kilo de cebolla
4 cucharadas de aceite
1 cucharadita de consomé en polvo
- sal al gusto
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 botella de cerveza oscura.

Procedimiento:

Cueza los nopales en agua con sal durante 30 minutos y escúrralos. Ponerlos luego a asar en la plancha, coloque sobre cada nopal el queso Chihuahua y los camarones ya fritos. Colocar otro nopal encima como tapa y voltee de vez en cuando hasta que este bien caliente y el queso derretido.

Para servir, coloque en cada platón un nopal, bañarlo con la salsa borracha, espolvorearlo encima con queso rallado y acompañar con el arroz de su agrado y frijoles refritos.

Salsa Borracha

Limpiar y desvenar los chiles. Cocer chiles, ajos y cebolla en un poco de agua y dejar que hiervan hasta que se suavicen los chiles. Licuar estos ingredientes con un poco del agua en que se cocieron hasta que quede una salsa ligeramente espesa, con textura de mole.

Sofreír esta salsa en una cacerola con el aceite, agregar el consomé y la sal y dejar hervir a fuego bajo durante 5 minutos. Agregar el jugo de naranja y la cerveza, dejar que espese la salsa ligeramente y mantenerla caliente.

NOPALITOS CON CHIPOTLE

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de nopalitos tiernos
1/2 kg. de jitomate
1 y 1/2 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de crema espesa
50 grs. de queso, tipo Chihuahua
chipotles en vinagre en cantidad necesaria
rabos de cebolla
aceite y sal

Procedimiento:

Cortar los nopales en cuadritos, y cocinarlos en agua con rabos de cebolla y sal. Escurrirlos luego en un colador, y para que se enfríen cubrirlos con un paño bien mojado en agua fría, que se cambia varias veces. Quitarle la piel y las semillas a los jitomates, y molerlos con los chipotles. Después, freírlos en aceite. Untar con aceite una fuente refractaria y en ella, disponer capas de nopalitos, salsa de jitomate y chile, la crema y el queso rallado, alternándolos, debe terminarse con una capa de crema y queso. Introducir la fuente en el horno que debe estar a 250 grados C., unos veinte minutos antes de servirse. Acompañar con tortillas bien calientes.

NOPALITOS NAVEGANTES

Ingredientes:

10 nopalitos tiernos.
6 huevos
2 tazas de caldo
2 jitomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 rama de cilantro
chile seco
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Limpie, corte en cuadritos y cueza los nopalitos en agua hirviendo con un ajo, 1/2 cebolla y sal. Cuando estén blandos retírelos del fuego; escúrralos y enjuáguelos. Licúe el jitomate con el ajo, 1/2 cebolla y los chiles. Cuele y fría todo hasta que sazone. Baje la flama y agregue uno por uno los huevos para que se cuezan enteros.

NOPALITOS RELLENOS

Para 5 personas

Ingredientes:

20 nopalitos tiernos
140 grs. de manteca
120 grs. de queso fresco
1/4 cucharada de bicarbonato
3 cucharadas de harina
4 chiles anchos
3 huevos
2 cebollas
1 diente de ajo
sal y pimienta

Procedimiento:

Los nopales se cuecen en agua hirviendo con 1 cebolla, la sal y el bicarbonato.

Se escurren bien y se pasan por harina. Se unen de dos en dos, poniendo entre ellos una rebanada de queso, se pasan por los huevos, batidos con sal y pimienta, y se fríen en la manteca.

Se hace una salsa con los chiles, (desvenados y cortados en tiritas), la otra cebolla picada finamente, el ajo aplastado y se fríen en la manteca restante. En esta salsa se agrega la preparación anterior para que dé sólo un hervor. Se sirve enseguida.

PAPAS A LA NARANJA

Ingredientes:

6 cebollitas de cambray picadas con rabo
50 grs. de mantequilla
3 papas peladas y cortadas en cubos
1 naranja en ralladura
1 naranja en jugo
½ cucharadita de sal

Procedimiento:

Freír las cebollitas en mantequilla hasta que acitronen, agregar las papas moviendo constantemente, agregar la ralladura y el jugo de la naranja y la sal; taparlas y dejar cocer a fuego lento por 15 minutos.

PAPAS AL ORÉGANO

Ingredientes:

3 papas en cubos
2 dientes de ajo machacados
¼ de taza de aceite
1 taza de vino blanco o
½ taza de agua con ½ taza de vinagre
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de orégano

Procedimiento:

Freír en el aceite las papas con los dientes de ajo, cuando estén a medio cocimiento, agregue el vino, la sal y el orégano, tape y deje cocer a fuego bajo hasta que estén suaves.

PAPAS AL PASILLA

Ingredientes:

4 papas cocidas y rebanadas
1/3 taza de aceite
2 chiles pasillas tostados y remojados
2 dientes de ajo
½ cucharadita de orégano
1 cucharadita de sal
1 taza de agua
2 huevos

Procedimiento:

Freír ligeramente las papas en el aceite.

Moler los chiles, ajo y orégano, sal con el agua.

Batir ligeramente los huevos y agregarlos a las papas, cuando estén cuajados incorporarles la salsa, tapar y dejar cocer a fuego lento 10 minutos.

PAPITAS AL PEREJIL

Ingredientes:

½ taza de pan molido
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
3 cucharaditas de perejil
½ kg. de papitas de cambray cocidas y peladas
Aceite para freír

Procedimiento:

Mezcle el pan molido con la sal, pimienta y perejil, revuelque ahí las papitas y fríalas en aceite a fuego suave.

PAPAS CHIRRIONAS

Ingredientes:

6 papas amarillas
2 huevos
1 diente de ajo
1/2 taza de queso añejo desmoronado
1 pizca de orégano molido
chile pasilla
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Tueste, desvene, remoje, y licúe los chiles con el ajo, la sal, y un poco de agua.

Cueza las papas en agua, pélelas y pártalas en cuadritos. Fríalas con suficiente aceite.

Bata los huevos ligeramente. Vierta sobre un sartén, con las papas y el chile molido, los huevos batidos. Cuando todo esté bien frito, añada el queso y el orégano y retire del fuego.

PAPAS RELLENAS

Ingredientes:

6 papas grandes
1/4 de carne de cerdo molida
3 jitomates
1 cucharada sopera de cebolla picada
1 cucharada sopera de cacahuates picados
2 cucharadas soperas de pasas
2 dientes de ajo
1 ramita de perejil
aceite para freír
sal y pimienta.

Procedimiento:

Licúe los jitomates con el ajo y un poco de sal. Cuele y fría en aceite hasta que se sazone. Baje la flama, añada tres tazas de agua y hierva un poco más.

Ahueque el centro de las papas, sin romperlas y hiérvalas en agua con sal hasta que se ablanden un poco. Aparte la pulpa que les sacó.

Fría la cebolla hasta que este transparente y agregue la carne, las pasas y los cacahuates.

Añada perejil, sal y pimienta; mezcle y cueza bien para hacer un picadillo. Rellene las papas con el picadillo tápelas con un pedacito de la pulpa que les sacó. Póngalas en el caldillo de jitomate con un poco de perejil hasta que se terminen de cocer.

PEPINOS A LA CREMA

Ingredientes:

2 pepinos
½ taza de crema agria
¼ taza de leche evaporada sin diluir
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
4 cebollitas de cambray picadas
3 cucharadas de cilantro picado

Procedimiento:

Corte las puntas de los pepinos y tállelas sobre éste para que el pepino no amargue, pélelos y pártalos en cubos. Mezcle la crema, leche, sal, pimienta, cebolla, cilantro y añada al final los pepinos.

PURÉ DE PAPA CON APIO

Ingredientes:

3 papas grandes cocidas, peladas y aún calientes
50 grs. de mantequilla
1 taza de leche
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
1 taza de apio finamente picado
6 cebollitas de cambray picadas

Procedimiento:

Con una batidora, batir las papas con la mantequilla, leche, sal y pimienta, hasta formar un puré, agregue después el apio y las cebollitas.

NOTA: Puede servir este puré acompañando carnes frías.

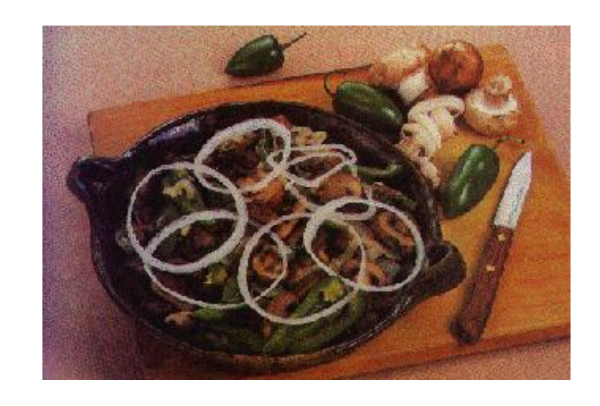
RAJAS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

8 chiles jalapeños
2 tazas de champiñones
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 rama de epazote
aceite para freír sal

Procedimiento:

Lave bien los champiñones. Rebánelos y póngalos a cocer sin agua para que suelten su jugo, a lumbre baja, durante unos 10 minutos. Añada sal. Rebane la cebolla. Pique muy finamente los dientes de ajo y el epazote; desvene los chiles y córtelos en rajas. Escurra los champiñones y fríalos con poco aceite junto con la cebolla, el ajo, el epazote y los chiles. Sirva con tortillas calientes.



RAJAS CON CREMA

Ingredientes:

6 chiles poblanos
½ taza de leche
½ taza de crema
1 queso fresco
sal

Procedimiento:

Ase los chiles y sin dejarlos quemar, pélelos y córtelos en rajas. Muela la mitad de estas rajas en la licuadora con la leche y poca sal.

Fría esta pasta en un poco de aceite hasta que sazone bien. Agregue las rajas, la crema fresca y, al hervir el queso fresco en tiras.

ROLLITOS DE COL

Ingredientes:

18 hojas de col
2 tazas de arroz integral
3 manzanas peladas y cortadas en cuadritos
1 barrita de margarina
1 taza de jugo de naranja
½ cebolla picada
4 zanahorias cortadas en cuadritos
1 hoja de laurel
- sal y pimienta

Procedimiento:

Limpiar y hervir el arroz en 4 tazas de agua con sal, hasta que esté tierno. Cocer las zanahorias. Freír con ½ barrita de margarina la cebolla, la manzana y el arroz, mezclar y añadir sal y pimienta.

Separar, lavar las hojas de col con agua hirviendo, escurrir, poner una cucharada de mezcla de arroz sobre cada hoja, enrollarlas y sujetarlas con un palillo.

En una cacerola grande, con el resto de la margarina, freír las zanahorias y apartarlas, agregar rollitos de col y freír durante unos minutos; añadir el jugo de naranja y el laurel.

Tapar la cacerola y hervir a fuego bajo hasta que se cuezan. Adornar con las zanahorias.

ROMERITOS

Ingredientes:

1 kg. de romeritos
1½ tazas de pasta de mole
4 tazas de consomé
6 nopales
3 papas grandes
1 diente de ajo picado
- sal

PARA LAS TORTAS DE CAMARÓN:

3 huevos
4 cucharadas de camarón molido
- aceite para freír

Procedimiento:

Limpiar, lavar y cocer los romeritos en agua con sal; escurrir y exprimirlos.

Para hacer las tortas de camarón, batir las claras a punto de turrón, incorporar las yemas medio batidas y el camarón molido. Mezclarlo. En una sartén con aceite caliente, colocar cucharadas de la mezcla y freír.

Cocer los nopales con un diente de ajo. Escurrir y picarlo.

Cocer las papas, pelar y cortar en cuadritos.

Mezclar la pasta de mole con el consomé y dejar hervir un momento.

Agregar los nopales, las papas, los romeritos y finalmente las tortas de camarón. Dejar hervir un poco más y luego servir.

ROMERITOS AL ESTILO MEXICANO

Para 5 personas

Ingredientes:

1 manojo de romeritos
1/2 kg. de papas
4 chiles mulatos
250 grs. de camarón seco
100 grs. de almendras
10 nopalitos tiernos
1 cucharada de ajonjolí
1 trozo de pan duro
aceite y sal en cantidad necesaria.

Procedimiento:

Limpiar, lavar y cocinar los romeritos. Una vez cocidos se les agrega la sal.

Desvenar los chiles, quitarles las semillas y freírlos en aceite y, luego, en el mismo aceite freír las almendras peladas y el pan.

Tostar aparte el ajonjolí y molerlo junto a los chiles, las almendras y el pan.

Añadirles un poco de agua y freír la preparación en bastante aceite.

Agregar agua y dejar a fuego mediano para obtener una salsa espesa.

En esta se agregan los romeritos, los nopales cocidos y picados y las papas cocidas y partidas en cuadritos.

Hervir aproximadamente 30 minutos y servir con tortitas de camarón (previamente remojado y picado).

ROSCA DE PAPA

Ingredientes:

6 papas
½ taza de leche
½ barrita de margarina
½ taza de queso añejo
4 huevos
2 cucharadas soperas de harina
1 cucharada cafetera de polvo de hornear
- sal

Procedimiento:

Cocer las papar, pelarlas y machacarlas. Añadir la margarina, la harina, las yemas, el queso rallado, el polvo de hornear y sal. Revuelva muy bien. Batir las claras a punto de turrón e incorporarlas en la mezcla. Engrasar y cubrir de pan molido las paredes y el fondo de un molde en forma de rosca. Verter el puré. Meterlo al horno durante unos 45 minutos. (Desmoldar y servir poniendo en medio de la rosca berros o lechuga aderezados con aceite y vinagre).



TORTAS DE FLOR DE CALABAZA

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

2 manojos de flores de calabaza
2 huevos
250 grs. de queso añejo
harina y manteca, en cantidad necesaria.

Procedimiento:

Lavar y limpiar muy bien las flores, abriéndolas a la mitad a lo largo. Colocar tres mitades una sobre otra, luego una rebanada de queso, y encima otras tres mitades de flores, y continuar así. Cuando se colocaron todas las flores, se espolvorean con harina y se pasan por los huevos batidos, formando la torta. Freírlas en manteca. Si se desea, se pueden hervir las tortas en una salsa de chile, (ver salsa), durante 20 minutos. Servir caliente.

TORTAS DE MAÍZ Y QUESO

Para 4 personas

Ingredientes:

1 taza de harina de maíz
1 taza de queso amarillo, rallado
3 cucharadas de manteca
3 tazas de agua hirviendo
1 taza de agua fría
1/2 cucharada de sal.

Procedimiento:

Mezclar la harina de maíz con la sal, agregarle la taza de agua fría y formar una pasta.

En una cacerola aparte poner las tres tazas de agua hirviendo, y verter la preparación anterior.

Añadir el queso y mezclar muy bien.

Preparar una fuente refractaria untada con manteca y colocar en esta la mezcla.

Poner la fuente en el refrigerador, y una vez helado el contenido, cortar en cuadros medianos.

Luego en una sartén con manteca calentar los cuadros, dorándolos por ambos lados.

Se pueden servir acompañados con una salsa picante. (ver salsas).

TORTITAS DE CHINCHAYOTE

Para 8 personas

Ingredientes:

(Estas tortitas se pueden servir como entrada en una cena ligera o acompañando un asado en una comida más completa.)

Para las tortillas:

2 kilos de chinchayote cocido pero no totalmente y pelado
500 gramos de queso Chihuahua rallado toscamente
2 tazas de harina para enharinar
6 o 7 huevos batidos
Aceite de maíz para freír

Para la salsa:

1 ½ kilos de jitomate asado, pelado y despepitado
1 cucharada de orégano
½ taza de vinagre
Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

Los chinchayotes se rebanan en círculos no muy gruesos, se les pone queso rallado y se van haciendo emparedados.

Se pasan por harina y se sacuden para quitarles el exceso y luego se pasan por el huevo y se van friendo en aceite caliente hasta que estén doraditos.

Se escurren sobre el papel absorbente y se sirven acompañados de la salsa roja o, si lo prefiere de la verde.

Salsa roja:

Se muele el jitomate, se cuela, se mezcla con el vinagre, sal y orégano y se pone al fuego hasta que se sazone muy bien

PRESENTACIÓN:

Se presenta sobre un platón redondo y con la salsa en una salsera aparte.

TORTITAS DE PAPA

Para 5 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de papas amarillas
25 grs. de queso añejo desmenuzado
2 yemas de huevo
6 cucharaditas de harina
1/4 de taza de aceite vegetal
sal y pimienta.

Procedimiento:

Pelar las papas, cortarlas en trozos y ponerlas a cocinar en la vaporera, agregándoles un poco de sal.

Cuando estén bien cocidas, es decir desbaratadas, quitarlas del fuego y pasarlas por el prensa papas.

Luego mezclarles las yemas, el queso, la sal y la pimienta. Formar con esta mezcla unas tortitas, del tamaño que se prefiera, luego espolvorearlas con harina por los lados.

Freírlas en aceite y servir inmediatamente. Se pueden condimentar con una salsa de jitomate.

VERDOLAGAS AL VAPOR

Ingredientes:

1 manojo grande de verdolagas
1 cebolla
2 jitomates
1 diente de ajo
¼ taza de crema
½ taza de queso chihuahua rallado
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Limpiar, cortar los tallos y cocer las verdolagas en poca agua con sal. Escurrir bien.

Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla. Colar y freír hasta que sazone.

Bajar la flama. Agregar las verdolagas picadas y la crema y añadir sal y pimienta. Servir con el queso rallado encima.

VERDOLAGAS CON CHIPOTLE

Para 4 personas

Ingredientes:

1 chipotle
1/2 kg. de verdolagas
1 cucharada de cebolla picada
1/2 diente de ajo
2 cucharadas de aceite vegetal
1/2 cucharadita de vinagre sal

Procedimiento:

El día anterior, abrir el chipotle, desvenarlo, quitarle las semillas y poner a remojar en agua caliente con sal y vinagre. Al día siguiente se muele con ajo, y esta mezcla se fríe con un poco de aceite, agregando la cebolla. Cuando se haya acitronado, se añade la verdolaga (previamente limpia y cocida con un poquito de sal). Se sirve caliente

ZANAHORIAS CON YOGURT

Ingredientes:

6 zanahorias
1 manzana
3/4 de taza de yogurt natural
1 cucharada de miel
1/2 taza de apio picado
2 cucharadas soperas de perejil picado
2 cucharadas soperas de jugo de limón
sal y pimienta

Procedimiento:

Pele y ralle las zanahorias y la manzana. Colóquelas en una ensaladera. Añada el apio y el perejil. Mezcle el yogurt, la miel y el limón. Añada sal y pimienta y viértalo sobre la ensalada. Revuelva, refrigere y sirva.



ZANAHORIAS EN CAZUELA

Ingredientes:

10 zanahorias
1 taza de caldo de res o pollo
2 yemas de huevo
1/2 barrita de margarina
1 cucharada cafetera de azúcar
sal y pimienta

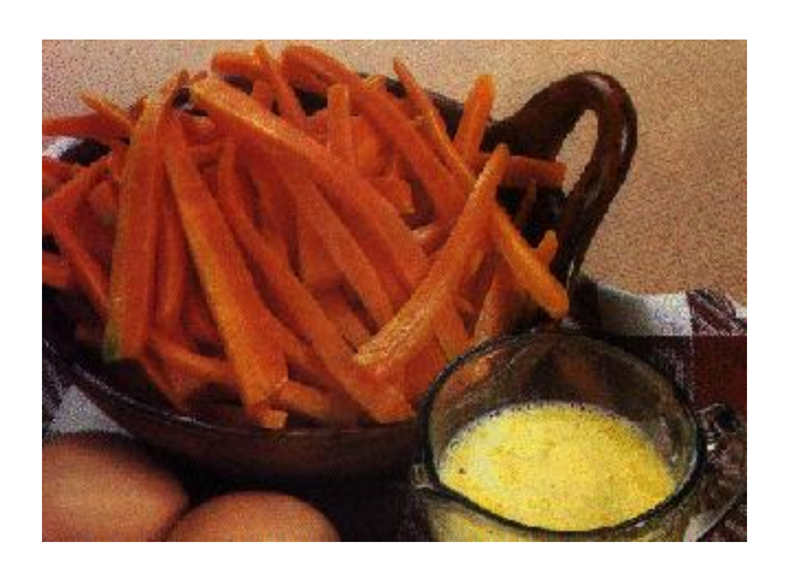
Procedimiento:

Lave bien las zanahorias, pélelas y córtelas en tiras pequeñas. Cuézalas en agua con sal a fuego alto sin dejar que se ablanden demasiado. Escúrralas y colóquelas en una cazuela.

Aparte derrita la margarina, añada el caldo y el azúcar y cueza a fuego alto (unos 10 minutos) moviendo constantemente.

Bata ligeramente las yemas de huevo. Añada sal y pimienta y agréguelas al caldo mezclando bien.

Vierta la salsa muy caliente sobre las zanahorias.




Sopas



SOPAS

La sopa es uno de los alimentos más socorridos de la historia de la humanidad. Se llamó sopa a un cocido de agua y migas de pan con que los pobres de Europa mitigaban su hambre.

La sopa permite una cantidad enorme de variantes, desde un caldo más simple hasta las sopas más refinadas de tortilla, de pescado o de aguacate, ya sea como único platillo o como principio perfecto de comida.

Son innumerables las formas en que se puede preparar una sopa llegando a constituir, si se desea, una comida completa, utilizando distintos ingredientes.

Al caldo de pollo, pescado, res o carnero se le pueden agregar las más variadas verduras, pastas de trigo, harinas de cereales, arroz, papa, elotes, queso, huevo, leche si se quieren cremas, pan, tortillas, trozos de carnes rojas o blancas, fríjol, lenteja, garbanzo, o habas, para tener la sopa más adecuada a su gusto y presupuesto.

ARROZ BLANCO

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de arroz
200 grs. de manteca fina
1 cebolla
4 dientes de ajo
sal.

Procedimiento:

Lavar el arroz con agua tibia y escurrir bien. En la manteca caliente, machacar los ajos friéndolos, y sacarlos.

Se vierte el arroz que se pone a medio dorar con la cebolla cortada en rebanadas, cuidando que no se queme.

Debe quedar acitronada. Se sazona con sal y se agrega el agua suficiente para cocinar el arroz a fuego suave, sin removerse, hasta que este bien cocido. Se sirve caliente

ARROZ CON ATÚN A LA POBLANA

Ingredientes:

¼ de cebolla picada (1)
25 grs. de mantequilla
1 lata de atún
2 tazas de arroz cocido
4 chiles poblanos asados, pelados y sin semillas
¼ cebolla (2)
¼ taza de caldo de pescado
¾ taza de crema
Sal al gusto
Pimienta al gusto
10 grs. de mantequilla para engrasar el molde

Procedimiento:

Acitrone la cebolla (1) en la mantequilla, agregue el atún y el arroz cocido, retirar del fuego.

Muela los chiles con la cebolla (2), el caldo, la crema, y sazone con sal y pimienta.

Vaciar el arroz con el atún en un refractario engrasado con mantequilla y báñelo con la salsa. Hornear a 190 °C por 30 minutos.

ARROZ CON HIGADITOS

Ingredientes:

1 taza de arroz
50 grs. de mantequilla
2 cucharadas de cebolla picada
4 higaditos de pollo partidos a la mitad
4 tallos de apio rebanados
1 taza de chícharos cocidos
2 tazas de agua
1 cucharada de consomé de pollo en polvo

Procedimiento:

Fría el arroz en la mantequilla, cuando esté transparente agregue la cebolla, higaditos, apio y chícharos.

Añada el agua y el consomé, tápelo y deje que se cueza a fuego bajo hasta que el arroz esté suave.

ARROZ CON LENTEJAS

Ingredientes:

1 taza de arroz
¼ taza de aceite
1 taza de lentejas cocidas
2 tazas conteniendo agua donde se cocieron las lentejas
½ cebolla
½ cucharadita de sal
2 plátanos machos

Procedimiento:

Fría el arroz en el aceite, cuando esté dorado parejo, agregue las lentejas y el agua con la cebolla molida, sazone con sal y deje cocer hasta que arroz esté suave.

Sirva con plátanos machos fritos.

ARROZ CON LONGANIZA

Ingredientes:

Procedimiento:

6 cucharadas soperas de arroz
½ kg. de longaniza de puerco
sal al gusto

Procedimiento:

Se pone a remojar el arroz y luego se cuece en agua con un poco de sal.

En una cazuela aparte se fríe la longaniza y en la misma cazuela se sirve el arroz, revolviendo todo bien y dejando que se sazone.

Se saca del fuego y se sirve caliente.

ARROZ VERDE

Ingredientes:

2 tazas de arroz
1 cebolla mediana o chica
2 dientes de ajo
2 tazas de consomé (o consomé en polvo y agua)
2 tazas de leche
2 ó 3 chiles poblanos
½ taza de queso rallado
2 huevos
sal

Procedimiento:

Mantenga el arroz en remojo en agua caliente durante 15 minutos; escúrralo y fríalo a fuego lento hasta que pierda la humedad y sin dejar que se dore.

Retire el exceso de aceite y agregue la cebolla previamente molida en la licuadora con el ajo y poca sal. Cuando esté bien sazonado, vierta las tazas de consomé y ponga a hervir. Mientras tanto, ase los chiles poblanos, pélelos y muélalos en la licuadora con leche y sal.

Agregue este licuado al arroz, tape el recipiente y espere a que se seque el contenido. En este punto agregue el queso rallado, adorne cada plato con rebanadas de huevo cocido.

ARROZ ROJO INTEGRAL

Ingredientes:

2 tazas de arroz integral
4 tazas de caldo de pollo
1jitomate
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 zanahoria grande cortada en cuadritos
1/2 taza de chícharos pelados
1 ramita de perejil
aceite para freír
sal

Procedimiento:

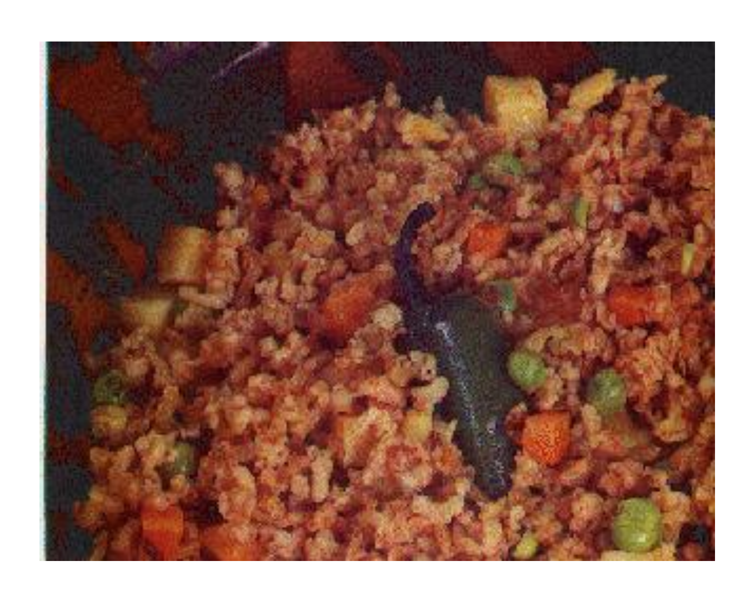
Remoje el arroz en agua tibia durante 15 minutos, escúrralo y enjuáguelo con agua fría.

En una cacerola ponga a calentar aceite hasta que casi ahume, vierta entonces el arroz. Mueva constantemente, hasta que el grano esté suelto.

Licúe el jitomate con la cebolla y el ajo y agréguelos al arroz. Mueva hasta que se haya absorbido el líquido.

Añada el perejil, la zanahoria y los chícharos. Agregue el caldo caliente y la sal. Remueva un poco.

Cuando empiece a hervir tape la cacerola. Baje la flama y cueza hasta que el caldo se evapore totalmente y el arroz este tierno. (Si el caldo se consume antes de que el arroz esté tierno, añada un poco mas de agua caliente.)



CALDILLO DURANGUEÑO

Ingredientes:

½ Kg. de bisteces delgados cortados en cuadritos
2 chiles (poblanos, mulatos, anchos)
1 jitomate grande
1 cucharada sopera de cebolla picada
1 diente de ajo
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Fría la carne. Ase y pele el jitomate, fríalo con el ajo y la cebolla. Agréguelo a la carne. Ase, limpie y desvene los chiles.

Pártalos en rajas y añadalos a la carne. Agregue 5 tazas de agua, sal y hierva hasta que la carne esté suave.



CALDO DE CAMARÓN

Ingredientes:

100 g de camarón seco
2 zanahorias cortadas en cuadritos
10 papitas de cambray
2 hojas de laurel
Chile serrano al gusto
Pimentón en polvo

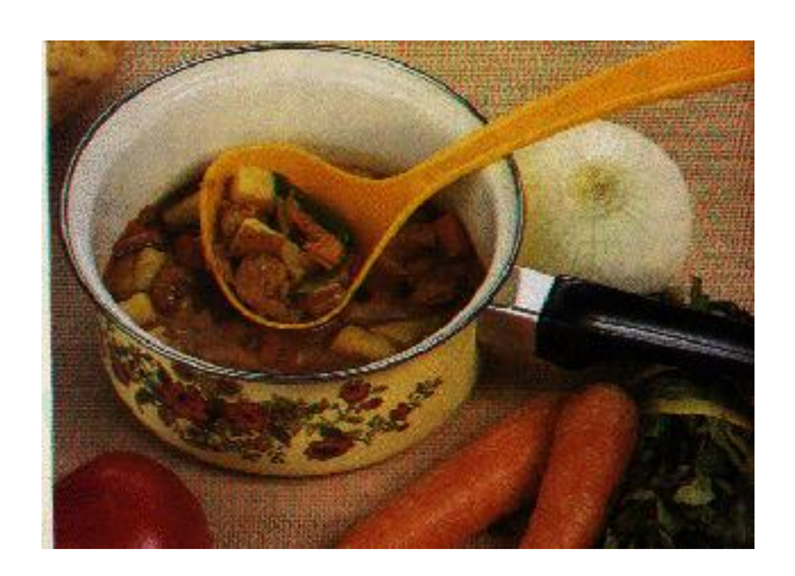
Procedimiento:

Limpie el camarón y enjuáguelo bien para quitarle lo salado.

En una olla con 7 tazas de agua hierva el camarón con las papas unos 10 minutos, agregue las zanahorias, el chile y las hojas de laurel.

Cuando los vegetales estén tiernos, agregue el pimentón; sirva caliente.

No es necesario poner sal.



CALDO DE POLLO

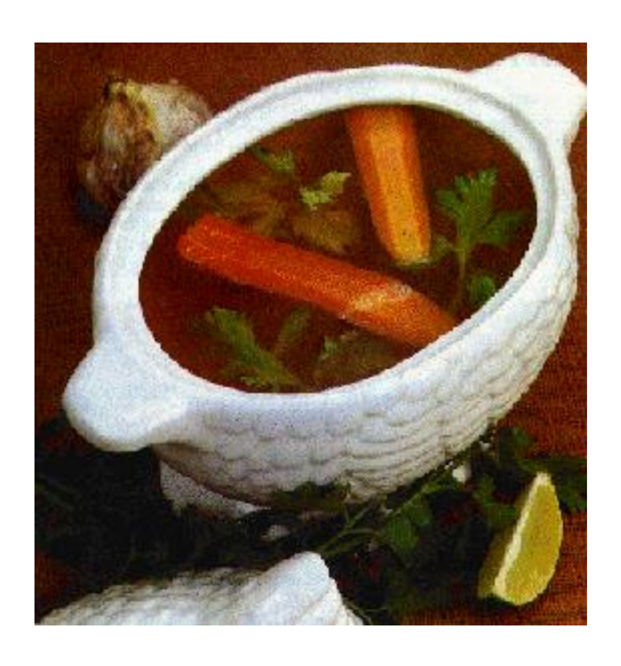
Ingredientes:

2 rabadillas, 4 patas y 1 pescuezo de pollo
1 trozo de cebolla
2 zanahorias
2 dientes de ajo
2 ramitas de apio
cilantro
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave las piezas de pollo y requeme sobre la flama de una estufa los pellejos y los cañones de las plumas que les hayan quedado.

En una olla ponga el pollo y las verduras con 8 tazas de agua a fuego alto hasta que hiervan; luego baje la flama y deje hervir lentamente por lo menos 20 minutos. Añada sal y pimienta.



CALDO DE RES

Ingredientes:

1 hueso con medula
1 hueso poroso trozos de chambarete
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
1 rama de cilantro
2 papas peladas y cortadas en cuadritos
1/2 taza de chícharos
sal y pimienta

Procedimiento:

Ponga a cocer los huesos y la carne en 8 tazas de agua con la cebolla, los ajos y la rama de cilantro; vaya quitando la espuma con una cuchara. Deje hervir hasta que la carne se suavice.

Agregue las papas y los chícharos y deje cocer hasta que se ablanden, pero no demasiado. Quite la espuma de vez en cuando. Añada sal y pimienta y sirva caliente.



CALDO DE INDIANILLA

Ingredientes:

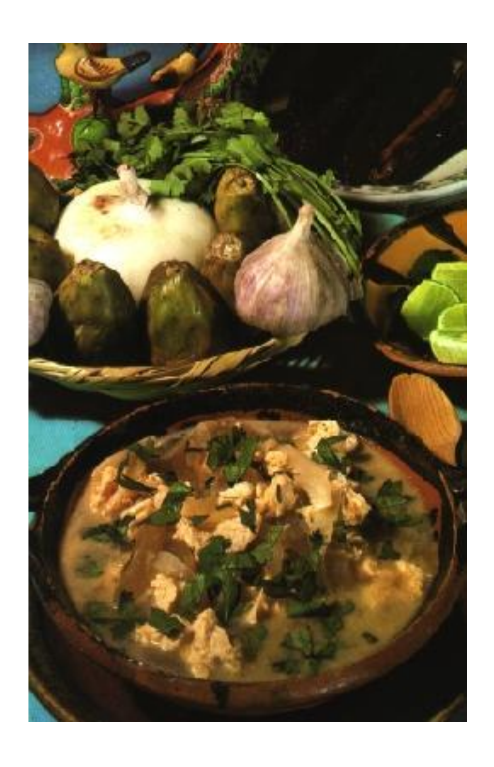
1 pollo cortado en trozos
3 dientes de ajo
1/2 taza de arroz
1/2 taza de garbanzo remojado
1 cebolla
2 zanahorias
1 cucharada cafetera de perejil picado al gusto
limones al gusto
chiles serranos
sal

Procedimiento:

Cueza el pollo en 8 tazas de agua con el ajo, la cebolla, las zanahorias, el perejil y la sal. Cuando todo esté tierno, retire del fuego, cuele el caldo y desmenuce el pollo. Cueza los garbanzos y el arroz por separado.

Sirva en plato hondo una cucharada de arroz, una de garbanzo, un poco de pollo desmenuzado y caldo.

Se agregan al gusto chile, cilantro y limón.



CALDO LARGO DE PESCADO

Ingredientes:

1/2 kilo de pescado en trozos (rubia, peto o mero)
1 jitomate
1 cebolla
4 dientes de ajo
chile guajillo al gusto
hierbas de olor
sal
2 cucharadas soperas de cilantro picado
3 limones partidos

Procedimiento:

Lave el pescado. Ponga en una olla con 6 tazas de agua el jitomate partido en cuatro, la cebolla rebanada, dientes de ajo, las hierbas de olor y la sal; déjelo hervir 10 minutos.

Limpie el chile, desvénelo y remójelo; licúelo con 1 diente de ajo y 1 taza de agua. Cuélelo sobre la olla.

Añada el pescado limpio de espinas. Hierva 15 minutos y sirva caliente con el cilantro picado y acompañe con medios limones.



CALDO TLALPEÑO

Ingredientes:

4 alones y 2 rabadillas de pollo
3 chiles chipotles
1 1/2 taza de garbanzos
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 rama de epazote
2 tazas de ejotes cortados
3 zanahorias cortadas en rodajas
3 limones
sal

Procedimiento:

Desde la noche anterior ponga a remojar los garbanzos.

Cueza el pollo a fuego bajo en 8 tazas de agua con los garbanzos, un trozo de cebolla y el ajo, hasta que los garbanzos estén suaves.

Agregue el epazote, los chipotles, las zanahorias y los ejotes, hierva a fuego bajo. Añada sal.

Sirva cuando la verdura esté tierna. Ya en los platos, ponga limones partidos y cebolla picada.



CALDO XOCHITL

Ingredientes:

250 grs. de pollo
1 chile serrano
3 poros
1 aguacate
1 lt. de caldo de pollo
cilantro
sal

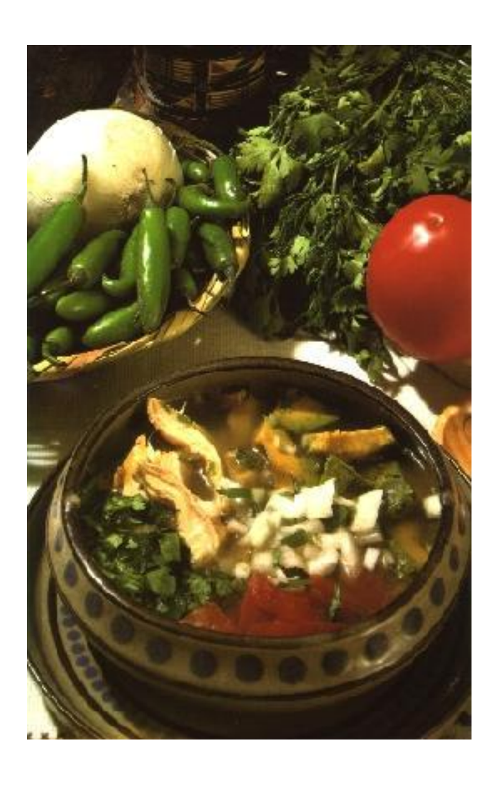
Procedimiento:

Se cuece el pollo en agua con sal y se deshebra.

En una cacerola se ponen el caldo y la carne de pollo deshebrada. Se sazona con sal al gusto y se le da un hervor.

En 4 platos para sopa se pone en cada uno, un cuarto de aguacate, un poco de cilantro y unas rajitas de chile.

Se distribuye en estos platos el caldo y el pollo. Por último, se agrega en cada plato el poro picado.



CORONA DE ARROZ

Para 4 personas

Ingredientes:

1 taza de arroz
1 litro de agua
1 cucharada de aceite
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de perejil picado
1 pimiento morrón picado
4 higaditos de pollo, cocidos
30 grs. de queso gruyere rallado
1 lata chica de leche evaporada
salsa guacamole
pan molido
sal y pimienta.

Procedimiento:

El arroz se lava en agua tibia. En una cacerola, poner al fuego el litro de agua con poca sal, cuando empiece a hervir se le agrega poco a poco el arroz; que se deja hervir hasta que este cocido, se escurre.

Se fríe la cebolla en el aceite con la mantequilla.

Una vez acitronada se agrega el arroz, los higaditos y los pimientos, mas el perejil y la leche evaporada, sazonando con sal y pimienta.

Se deja al fuego por unos minutos.

Mientras, se prepara un molde para corona, untándolo y espolvorandolo con pan molido.

Se le vierte la preparación de arroz apretándolo bien y se mete al horno, a 250 °C., durante unos veinte minutos. Se desmolda luego sobre un platon caliente, llenando el hueco central con el guacamole.

Se sirve enseguida.

CREMA DE AGUACATE

Ingredientes:

1 aguacate
1 cebolla pequeña
1 chile serrano sin semilla
100 grs. de queso crema
3 tazas de caldo de pollo frío y desgrasado
Cilantro picado para adornar

Ingredientes:

Muela el aguacate, la cebolla, el chile, el queso crema y el caldo en la licuadora, sirva en un tazón. Adorne con hojitas de cilantro, Sirva en frío.



CREMA DE AGUACATE AL TEQUILA

6 a 8 personas

Ingredientes:

¼ kg. de aguacates
1 taza de jugo de naranja o mandarina
½ de cucharadita de ralladura de la fruta sin lo blanco
3 cucharadas de tequila
4 tazas de caldo de ave frío
4 cucharadas de cilantro picado
1 chile verde serrano desvenado y picado
6 cucharadas de granos de granada o
de pulpa de sandía picada

Procedimiento:

Se pone la pulpa de aguacate en la licuadora y se muele con el jugo de naranja o de mandarina. Se agrega el caldo, tequila, cilantro y chile; debe de quedar todo bien integrado y con consistencia de crema, se licúa en dos partes; se salpimenta. Al momento de servir se adorna con granos de granada o sandía. Se sirve fría.

CREMA DE APIO

Ingredientes:

30 grs, de mantequilla
2 cucharadas de harina
¼ taza de cebolla picada
1 taza de apio picado
4 tazas de caldo de pollo
Sal al gusto
Pimienta al gusto
½ taza de crema

Procedimiento:

Freír en la mantequilla, la harina, la cebolla y el apio hasta que la cebolla esté transparente, agregue el caldo de pollo y cocine por 20 minutos. Moler en la licuadora, sazonar con sal y pimienta, regresarla a la olla y ponerla a hervir 5 minutos más. Para servir, vaciar en un tazón la crema y agregar una taza de sopa caliente, mezclarla perfectamente y añadir al resto de la sopa.

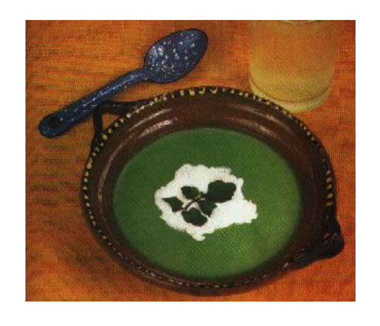
CREMA DE BERROS

Ingredientes:

2 manojos de berros
2 papas
5 tazas de caldo de res o pollo
1 taza de leche
1 poro picado
1/2 cebolla picada
sal y pimienta
crema

Procedimiento:

Cueza y pele las papas. Separe unas hojas de berros, cueza el resto en poca agua y escurra. Licúe las papas y los berros con el agua en que los coció. En una cacerola fría el poro y la cebolla. Agregue las papas y los berros licuados y el caldo. Hierva unos minutos. Baje la flama, agregue la leche. Añada sal y pimienta. Sirva adornando con las hojas de berro que separó y una cucharada de crema.



CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes:

1 kg. de brócoli
4 dientes de ajo
½ lt. de agua
1 lt. de consomé
100 grs. de mantequilla
1 taza de crema
Sal y pimienta

Procedimiento:

Poner a cocer el brócoli y los ajos en el agua. Cuando ya están tiernos, después de colarlos, se muelen en la licuadora mezclando dentro de ésta el consomé.

Verter la mixtura en un recipiente que contenga la mantequilla fundida y dejar que todo hierva unos minutos antes de incorporarle la crema y sazonar con sal y pimienta.

CREMA DE CAMARÓN CON HOJA SANTA

Ingredientes

6 hoja santa
3 chiles poblanos
100 gr. de mantequilla
500 gr. de camarones cocidos
4 tazas de caldo de pescado
1 taza de champaña o vino blanco
1 taza de crema
Sal y pimienta

Procedimiento:

Se le da un hervor a la hoja santa y después se muelen en la licuadora, junto con los chiles; éstos, previamente asados, pelados y desvenados, y sin semillas. Cuele todo y fríala en la mantequilla.

Mientras tanto, hierva los camarones durante cinco minutos, en el caldo de pescado; ya pelados se muelen en su propio caldo, mezclándolos después con la fritura anterior y se deja que todo revuelto se sazone a fuego muy bajo, por unos minutos.

Cuando se prepara la sopa con vino, se incorpora esté, y se deja hervir un poco, si se hace con champaña se agrega ésta junto con la crema, cuando ya va a servir la sopa. Se agrega la sal y pimienta.

CREMA DE CAMOTE

Ingredientes:

1 cebolla chica
100 gr. de mantequilla
2 dientes de ajo
8 tazas de consomé
2 tazas de puré de camote
1 taza de crema
1/2 taza de jerez seco
Sal y nuez moscada

Procedimiento:

Rebane la cebolla y póngala a freír en la mantequilla. Cuando empieza a tomar color se le agrega el ajo, y espere a que estén bien dorados.

Muela esta fritura con dos tazas de consomé, que puede ser de pollo o res, y viértala en un recipiente, donde se incorpora el resto del consomé y el puré de camote.

Ya todo junto, póngalo a fuego lento y cuando hierva unos minutos se añade la crema y el jerez, sazone al gusto con sal y nuez moscada.

CREMA DE COLIFLOR

Ingredientes:

50 grs. de mantequilla
¼ de cebolla picada
2 tallos de apio picado
5 tazas de caldo de pollo
½ coliflor cocida (de 30 grs. aproximadamente)
1 cucharada de harina
1 taza de crema
Perejil picado

Procedimiento:

Sofreír la mantequilla, la cebolla y el apio hasta que se acitronen, de 3 a 4 minutos. Moler la coliflor con un poco de caldo, harina, cebolla y el apio acitronados.

Vaciar en una olla e incorporar el resto del caldo, dejar cocer unos 5 minutos más, rectificar de sal. Para servir, vaciar en un tazón la crema y agregar una taza de sopa caliente, mezclar perfectamente y añadir el resto de la sopa, servir con el perejil espolvoreado encima.

CREMA DE CHAYOTES

Ingredientes:

½ cebolla partida en cubos
50 grs. de mantequilla
1 a 2 cucharadas de harina
3 chayotes cocidos 4 tazas de agua
1 cucharada de consomé de pollo en polvo
3/4 taza de crema
Hojas de epazote

Procedimiento:

Acitrone la cebolla en la mantequilla. Moler la cebolla con 2 chayotes, agua y epazote.

En la mantequilla que quedó poner el harina para formar un roux, agregar los chayotes molidos y el consomé, mezclar hasta que quede bien incorporado, agregue el agua necesaria para que no quede muy espeso, dejar hervir 10 minutos.

Al final incorporar la crema y el último chayote partido en cubos.

CREMA DE ELOTE

Para 4 personas

Ingredientes:

4 Elotes tiernos, desgranados
4 tazas de leche
2 corazones de alcachofa, cocidos y picados
1 cebolla chica, picada finamente.
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de mantequilla
sal y pimienta.

Procedimiento:

Licuar los elotes junto con el azúcar y 1/2 taza de leche. Poner al fuego en una cacerola la mantequilla con la cebolla, hasta que se haya acitronado.

Agregar entonces el puré de elote, y dejar freír un poco, mezclarle poco a poco la leche restante, y dejarle soltar el hervor.

Hervir a fuego lento durante un cuarto de hora, agregar los corazones de alcachofa y servir caliente.

CREMA DE ESPINACAS

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de espinacas
2 cucharadas de mantequilla
1 lata de leche evaporada
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se limpian bien las espinacas, se lavan y se muelen en crudo en la licuadora.

En una cacerola se pone a derretir la mantequilla y se agregan en ella las espinacas, coladas y tamizadas con un poco de agua.

Se sazona con sal y pimienta, y se dejan a fuego suave hasta que estén cocidas.

Luego se le vierte la leche, solo para que se caliente, cuidando que no hierva.

Se puede servir con trocitos de pan frito en mantequilla.

CREMA DE FRIJOLES

Para 3 personas

Ingredientes:

1 taza de frijol cocido
1 jitomate grande, duro y maduro
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
4 tiras de tocino, cortadas en cuadritos
2 cucharadas de mantequilla
1/4 de cucharada de orégano
galletas para sopa
sal y pimienta.

Procedimiento:

En la mantequilla caliente freír los trocitos de tocino. En la licuadora moler la cebolla, el ajo, el jitomate (asado, sin piel ni semillas) y los frijoles.

Luego vaciar el licuado en la cacerola del tocino. Añadir un poco de caldo que se necesitara, y sazonar con sal, pimienta y orégano. Se sirve caliente acompañado de las galletas.

CREMA DE FLOR DE CALABAZA

Ingredientes:

1 cebolla
1/4 taza de aceite
1 Kg. de flores de calabaza
1 litro de leche
100 gr. de mantequilla
Sal y pimienta
250 gs. de piñones
1 litro de caldo de pollo
1/4 litro de crema
4 yemas de huevo
1 calabaza grande

Procedimiento:

Se pica la cebolla y se pone a freír en el aceite y se agregan las flores, ya limpias, a las cuales se dejan cocer en su propio jugo.

Cuando éstas se han sancochado se muelen en la licuadora junto con la leche, después se cuelan para freírlas en la mantequilla; se le pone sal y pimienta al gusto y se deja a fuego lento.

Entretanto muela los piñones con el consomé y vierta la mezcla a la preparación anterior, dejando cocinar hasta que espese.

Justo antes de servir, se retira del fuego y se incorpora la crema; ésta, batida de antemano, con las yemas.

Para presentarla se escoge una calabaza de Castilla grande de forma y color bonito, para usarla como sopera, a la cual para este objeto se corta la tapa y se ahueca después con gran cuidado.



CREMA DE HONGOS

Ingredientes:

1 kg. de champiñones
6 chiles poblanos
1 taza de aceite de oliva
500 grs. de jitomates
6 dientes de ajo
2 cebollas
8 tazas de consomé de pollo
1 rama de epazote
Sal y pimienta
1 taza de crema

Procedimiento:

Después de lavar varias veces los champiñones, se escurren, para luego rebanarlos en laminillas delgadas. Enseguida se pelan, desvenan y recortan, en rajas los chiles ya asados. Por otra parte, se fríen en aceite los jitomates, ya asados también, y molidos junto con los dientes de ajo, las cebollas y las rajas de chile.

Con esta fritura se enriquece el caldo y después, revueltos con éste, se muelen los champiñones, que por separado se habían sofrito. Por último, se pone la rama de epazote, se deja la preparación hervir un rato y, finalmente, se salpimienta y se adiciona la crema.

CREMA DE PEPINOS

Ingredientes:

3 pepinos pelados, sin semillas y picados
3 cucharadas de cebolla picada
2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite
1 taza de berros
2 tazas de caldo hirviendo
2 tazas de leche
1/2 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
1/8 cucharadita de nuez moscada

Procedimiento:

Freír 2 ½ pepinos con ajo y cebolla, molerlos con la leche, berros, sal, pimienta y el caldo. Vaciar en una olla junto con el medio pepino picado restante y la nuez moscada; dejar hervir 3 minutos.

CREMA DE MARISCOS

Para 4 personas

Ingredientes

12 Piezas de ostiones frescos
12 Piezas de almejas chicas
12 Piezas de mejillones
12 Piezas de camarones medianos
100 grs. de mantequilla
1 Tallo de apio picado
1 Pieza de poro finamente picado
3 Papas peladas y picadas
2 Tazas de leche
1 Taza de crema
2 Yemas de huevo
2 Cucharadas de jugo de limón
2 Tazas de agua
Sal y pimienta

Procedimiento:

Se pone a hervir el agua; agregar los mariscos. Tape y deje cocinar 5 minutos o hasta que las conchas se abran. Cuele los mariscos (reserve el caldo), quite las conchas y báñelos con jugo de limón.

En la mantequilla derretida, sofría el apio, poros y papas. Cocine hasta que estén tiernos; sazone con sal y las pimientas.

Vierta el caldo de mariscos y la leche; cocine a fuego suave hasta que estén tiernos los vegetales.

Aparte, bata las yemas con la crema. Agregue los mariscos a la sopa cuando esté hirviendo. Añada poco a poco la mezcla de yemas y crema. Deje calentar pero no hervir. Sirva caliente.



CREMA DE NOPALITOS

Ingredientes:

1 Kg. de nopales
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
100 gr. de mantequilla
1 cucharada de aceite
6 tazas de consomé
1 taza de crema
Sal y Pimienta
250 gms. de escamoles

Procedimiento:

Las pencas de nopal que sean tiernas, córtelas en trozos, después hiérvalas en agua salada, aproximadamente de 30 a 40 minutos.

Puede utilizar un cazo de cobre, ya que su efecto será que los nopales tomen un color verde esmeralda al cocerse. Ya que estén suaves se escurren y se enjuagan varias veces.

Aparte rebane la cebolla en rodajas y fríalas con los dientes de ajo, hasta que se acitronen en la mantequilla y el aceite juntos.

Muela después esta fritura con los nopales, en el consomé que sea necesario y viértalo en un recipiente, donde se incorpora el resto del caldo y la crema.

Dejar que hierva durante 15 minutos, sazonar con sal y pimienta. Ya para servirla, se le agrega los escamoles, que deben freírse antes en mantequilla.

NOTA:

Esta crema conserva el característico sabor, un tanto ácido, de los nopales y no necesita de mayores adiciones, que podrían alterarlo. Sin embargo, la delicadeza de los escamoles le va de maravilla. Cuando no es temporada de los escamoles se puede recurrir a los granos de elote en su lugar.



CREMA DE PAPA CON NOPALITOS

Para 6 personas

Ingredientes:

4 Papas grandes
6 Piezas de nopales grandes
1 Chile pimiento morrón rojo
1 Cucharada de fécula de maíz
1 1/2 de leche
60 gms. de mantequilla
1 Pizca de nuez moscada
1 Pizca de bicarbonato de sodio
1 Litro de agua
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Cueza los nopales en 1/2 litro de agua con una pizca de bicarbonato. Escurra y reserve. Aparte, cueza las papas en el agua restante. Pélelas y prénselas.

En una cacerola derrita la mantequilla, agregue la fécula de maíz y poco a poco añada la leche. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Cuando suelte el hervor añada los nopales y papas; deje cocinar durante 5 minutos más. Sirva calientes y decore a su gusto.

CREMA DE PESCADO

Ingredientes:

2 cucharadas de azafrán
750 gr. de filetes de huachinango
4 tazas de fumet
Sal y pimienta al gusto
1 taza de crema
4 yemas de huevo

Procedimiento:

Se pone a remojar el azafrán en agua caliente, durante un buen rato, y a escalfar los filetes con el fumet, durante diez minutos.

Ya escalfados, se muelen junto con el azafrán, con el agua en que se remojó éste y con el fumet. Se vacía luego esta preparación en un recipiente y se pone a fuego lento, sazonándola con sal y pimienta. Se deja hervir por unos minutos, y ya para servirla se incorpora la crema, en la que previamente había diluido las yemas.

CREMA DE PISTACHE

Ingredientes:

6 tazas de consomé
2 pechugas de pollo
250 grs. de pistaches
Sal y pimienta blanca
1 taza de crema
4 yemas
50 grs. de mantequilla

Procedimiento:

Para esta sopa, se enriquece el consomé con dos pechugas extras, las cuales, ya cocidas habrán de molerse en la licuadora, junto con dos tazas de consomé y la mitad de los pistaches ya limpios.

Enseguida se vacíe esta mezcla en el recipiente, se le añade el resto del consomé y se deja hervir un poco para que espese, al tiempo que se verifica la sazón con sal y pimienta blanca.

Apartada ya del fuego y al momento de servirla, se incorpora la crema con las yemas ya desleídas en ella, y se espolvorea por encima con el resto de los pistaches picaditos y dorados en la mantequilla.

NOTA: Con el mismo procedimiento se prepara la crema de avellanas, en cuyo caso se utilizan éstas en lugar de los pistaches, pues tal variación resulta también muy sabrosa.

CREMA DE ZANAHORIA

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de zanahorias chicas tiernas
1/4 litro de leche
30 grs. de mantequilla
1 cucharada de cebolla picada
sal y pimienta.

Procedimiento:

En agua, con sal y cebolla, se cuecen las zanahorias peladas, se escurren y se muelen en la licuadora. En una cacerola, se calienta la mantequilla y se fríe el puré de zanahoria, añadiendo un poco de agua. Se sazona con sal y pimienta. Cuando haya hervido unos cinco minutos se le agrega la leche. Apenas empiece a hervir, se retira del fuego y se sirve caliente. Se puede acompañar con galletas.

CREMA PRACTICA DE NUEZ

Ingredientes:

1 lata de crema de pollo
1 taza de agua fría
50 grs. de nuez picada
¾ taza de crema
½ taza de jerez seco

Procedimiento:

Disolver la crema de pollo en el agua, agregar la nuez picada y poner a cocinar a fuego lento sin dejar hervir. Para servir vaciar la crema en un tazón, agregar una taza de sopa caliente y mezclar perfectamente, agregar el resto de la sopa, junto con el jerez. Servir inmediatamente.

FABADA

Ingredientes:

2 tazas de alubias
150 g de codillo de puerco en trozos
1 hueso de jamón
100 g de recorte de fabada
2 jitomates grandes molidos y colados
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
Aceite para freír
Sal

Procedimiento:

Remoje las alubias durante dos o tres horas para ablandarlas. Escúrralas y hiérvalas en olla exprés, con 4 tazas de agua, el hueso de jamón, la cebolla y sal, durante 30 minutos. Fría el recorte junto con el ajo y la carne de puerco, agregue el jitomate y hierva hasta que espese un poco. Cuando la olla de presión se haya enfriado (que no tenga presión), ábrala, agregue la fritura de jitomate y carne, mueva, tape la olla y cueza 15 minutos más.



FIDEO SECO CON ALMENDRAS

Ingredientes:

1 paquete de fideo grueso
1 cebolla chica
2 jitomates medianos
1 pizca de azúcar
50 grs. de almendras
1 huevo
½ taza de crema
1 taza de queso blanco rallado
1 o 2 aguacates
2 cucharadas de perejil picado
sal

Procedimiento:

Desmadeje con cuidado el fideo y dórelo en suficiente aceite y a fuego lento, removiendo constantemente para que tome un color parejo; escúrralo en un colador de verduras.

Cueza los jitomates y pélelos; pique la cebolla finamente. Cueza el huevo y pique la yema.

En un recipiente con poca grasa, acitrone la cebolla picada, cuando esté transparente, vierta el jitomate previamente molido en la licuadora, con un poco de sal y la pizca de azúcar. Déjelo sazonar.

En un molde refractario engrasado ponga una capa de jitomate molido y otra de fideo. Espolvoree con la almendra picada; ponga crema, luego queso rallado y así sucesivamente hasta terminar con crema y queso.

Adorne con el perejil y hornee hasta que se suavice el fideo y se gratine el queso. Sírvalo adornado cada plato con rebanaditas de aguacate.

FIDEOS A LA MEXICANA

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

150 grs. de fideos delgados
4 jitomates duros, maduros, asados,
molidos y colados
1 litro de caldo de pollo
1 diente de ajo molido
2 cucharadas de aceite de oliva
1 trozo de cebolla molida
1 ramita de perejil.

Procedimiento:

En una cacerola se vierte el aceite, y una vez que este bien caliente de pone la pasta a freír. Se remueve continuamente, para que se dore parejo, cuidando que no se queme.

Cuando tenga un color oro, se le añade el jitomate con la cebolla y el ajo, molido todo y perfectamente colado. Se hace freír unos minutos, se agrega el caldo y el perejil, se sazona con la sal.

Se tapa el recipiente y se hace hervir a fuego vivo, hasta que los fideos estén bien cocidos. No deben quedar secos. Se sirven muy calientes.

FIDEOS PINTOS

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
1 paquete de fideos
1 diente de ajo
¼ de cebolla
1 jitomate pelado
1 taza de frijoles con el caldo donde se cocieron
Hojas de epazote
½ cucharadita de sal
100 grs. de queso añejo

Procedimiento:

Freír a fuego suave los fideos hasta que doren ligeramente. Moler en la licuadora el ajo, la cebolla y el jitomate. Colar encima de los fideos, mover de vez en cuando para que los fideos no se peguen. Cuando esté chinito el jitomate agregue los frijoles, el epazote, la sal, deje cocinar unos minutos más. Al servirlo espolvorear con queso.

GAZPACHO TAPATÍO

Para 6 personas

Ingredientes:

8 jitomates bola grandes pelados
1 pan birote descortezado
½ taza de vinagre de vino al ajo
½ taza de buen de buen aceite de oliva
4 ó 5 cubos de hielo
sal y pimienta negra al gusto

Para acompañar:

3 pepinos pelados y finamente picados
2 mangos semi verdes pelados y finamente picados
2 pimientos morrones verdes finamente picados
2 aguacates medianos finamente picados
1 ½ taza de cubitos de birote dorados en aceite de oliva.

Procedimiento:

Se muele el jitomate con el pan remojado en el vinagre y se cuela.

Se le añade el hielo para que se aguade y se refrigera; cuando esté bien frío se sazona con sal y pimienta al gusto y se vierte en la sopera; se sirve acompañado por el resto de los ingredientes.

PRESENTACIÓN:

Se presenta en una sopera y se sirve en platos soperos o, si lo desea, en tazoncitos de vidrio, y el resto de los ingredientes se colocan en un platoncito separados uno del otro para que cada comensal se sirva a su gusto.

También se puede poner una aceitera y una vinagrera.

MACARRONES AL GRATIN

Para 5 personas

Ingredientes:

250 grs. de macarrones gruesos
1 litro de leche
5 huevos
3 cucharadas de mantequilla
1 trozo de cebolla
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se cuecen los macarrones, a fuego fuerte, en bastante agua con sal y cebolla. Una vez cocidos, se escurren y se refrescan con agua fría.

En una fuente refractaria honda, previamente untada con mantequilla, se rompen los huevos y se baten ligeramente.

Aparte se revuelven los macarrones con la leche, se sazonan con sal y pimienta y se vierten en la fuente.

Se le pone encima la mantequilla, en pequeños trozos, se meten al horno, a 350 °C., hasta que cuaje la leche y que queden levemente dorados. Se pueden servir adornados con perejil chino.

MACARRONES CON CHORIZO

Ingredientes:

1 paquete de macarrones
150 grs. de chorizo
3 cucharadas de aceite
1 taza de crema
Sal al gusto
100 grs. de queso manchego rallado

Procedimiento:

Cueza el macarrón en agua hirviendo, con sal y un chorrito de aceite, una vez que están cocidos al dente, escurrirlos. Fría en el aceite el chorizo, escúrralo sobre papel absorbente, revuelva cuidadosamente con el macarrón el chorizo, la crema, el queso y sal. Vaciar en un molde refractario y hornear a 200°C a que el queso gratine, 10 minutos aproximadamente

MACARRONES MIXTOS

Ingredientes:

1 paquete de macarrón cortado en plumitas
1 cucharada de aceite
2 jitomates
1 diente de ajo
1 cebolla
30 grs. de mantequilla
1 pepino cortado en cubos
1 chayote cocido y partido en cubos
2 salchichas partidas en rodajas
½ taza de queso manchego rallado

Procedimiento:

Se cueca los macarrones en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite durante 20 minutos, aproximadamente, escurrirlos. Se sumergen los jitomates en agua hirviendo por unos minutos, se pelan y se les quitan las semillas, se muelen en la licuadora con ajo y cebolla; se fríe esta salsa en la mantequilla hasta que el jitomate se enchine ligeramente. Vaciar el macarrón en la salsa y apagar el fuego. Se mezclan el pepino, chayote y salchichas con el macarrón y se espolvorea el queso encima, servir inmediatamente.

PASTA DE CODITOS

Para 6 personas

Ingredientes:

3 tazas de pasta de coditos cocida
1 taza de pimiento morrón en lata, picado
1 taza de leche evaporada.
1 ½ taza de jamón, picado
1 trozo de cebolla
1 lata de sopa de pollo
3 cucharadas de mantequilla
100 grs. de queso gruyere, rallado
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se pone a cocer la pasta en agua y sal con la cebolla. Se mezclan las latas de sopa de pollo con la leche. En una fuente refractaria untada con mantequilla se ponen los coditos, previamente revueltos con el jamón y el pimiento. Se sazona con sal y pimienta, se cubren con la salsa y se le esparce encima el queso y trocitos de mantequilla. Se meten al horno, previamente calentado a 320 °C., por el tiempo solamente para que se doren. Se sirven enseguida.

PUCHERO DE PESCADO

Ingredientes:

1kg. de pescado en trozos (lubina, lisa, sierra, mojarra)
2 papas peladas
2 zanahorias
10 aceitunas
3 calabacitas
½ taza de ejotes limpios
1 jitomate
1 trozo de cebolla
3 dientes de ajo
- hierbas de olor
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Picar las papas, las zanahorias, las calabacitas y los ejotes y cocer en una olla con 8 tazas de agua.

Licuar el jitomate con el ajo y la cebolla; freír hasta que sazone y verterlo en la olla de las verduras. Agregar las hierbas de olor, sal y pimienta.

Cuando las verduras estén casi cocidas agregar el pescado y las aceitunas. Hervir unos minutos más hasta que todo esté cocido. (Servir acompañado de medios limones y chiles serranos picados).



SOPA AZTECA

Ingredientes:

1 pollo
6 xoconoxtles (tunas)
3 chiles pasilla fritos
1 cebolla
1 ajo
3 huevos batidos
cilantro picado
sal

Procedimiento:

Se corta el pollo en cuartos y se pone a cocer en agua con sal, ajo y la cebolla picada. Una vez cocido el pollo con su aderezo, se saca y se desmenuza quitándole piel y huesos. Se deja enfriar el caldo y se añaden los huevos batidos, removiendo suavemente para que no se cuezan. Añadir los xoconoxtles pelados y cortados en rodajas (desechar el corazón del fruto), el chile frito y troceado, y el pollo desmenuzado. Dejar cocer 5 minutos más. En el momento de servir adornar con el cilantro picado.

SOPA AZTECA DE FRIJOLES

Ingredientes:

250 grs. de frijoles
1 cebolla
6 huevos
6 rebanadas delgadas de pan del tipo francés
1 cucharadita de orégano
100 grs. de manteca fina de cerdo
50 grs. de queso rallado
sal y pimienta.

Procedimiento:

La noche anterior se ponen a remojar los frijoles. Al día siguiente se hierven hasta que estén tiernos. Se escurren, dejando aparte el caldo, y se pasan por la licuadora. Luego, se cuelan por un tamiz, para que resulte un buen puré. En una cacerola con grasa se doran las rebanadas de pan. Se retiran, y en la misma manteca se fríe la cebolla, previamente picada, hasta dorarla. Se le añade, entonces, litro y medio del agua en que se cocieron los frijoles. Se sazona con sal, pimienta y orégano. Se agrega, entonces, el puré de frijoles y se deja hervir suavemente, hasta que espese. Se sirve en cazuelitas individuales, colocando dentro de cada una, rebanada de pan, se le esparce arriba el queso rallado y encima se vierte la sopa. Se rompe un huevo dentro de cada cazuelita, se salan y se meten al horno a 180 grados C, hasta que la clara se cuaje. Se llevan a la mesa.

SOPA CON TORTILLAS

Ingredientes:

8 tortillas cortadas en tiras
6 tazas de caldo de pollo
2 jitomates
2 dientes de ajo
1 trozo de cebolla
1 rama de epazote
1/2 taza de queso rallado
1 aguacate
chicharrón
crema
chile pasilla al gusto
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Fría las tiras de tortilla hasta que se doren. Apártelas y en la misma grasa fría el chile. Escurra el exceso de grasa.

Licúe los jitomates con los ajos y el trozo de cebolla. En una cazuela fríalos hasta que sazonen.

Agregue el caldo, las tortillas fritas y el epazote, hierva unos momentos y sirva caliente.

Ya en los platos se le añade, al gusto, chile pasilla frito, rebanadas de aguacate, crema, queso rallado y trozos de chicharrón.



SOPA DE AGUACATE

Para 6 personas

Ingredientes:

4 aguacates grandes
1 chile poblano , ya preparado
1/4 de taza de vino blanco
2 pimientos morrones chicos, de lata
2 litros de caldo de pollo
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de cebolla picada
sal y pimienta

Procedimiento:

Pelar y quitarle los huesos a los aguacates; moler la pulpa en la licuadora, junto con el chile, el jugo de limón, la cebolla, el vino, la sal y la pimienta.

Calentar el caldo de pollo y servirlo con el puré de aguacate y un poco de pimiento morrón picado.

SOPA DE AGUACATE II

Para 4 personas

Ingredientes:

2 tazas de caldo de pollo
1 taza de jugo de jitomate
100 grs. jamón cocido, cortado
en cuadritos
2 aguacates machacados
1 aguacate en rebanadas
2 cucharadas de limón
2 clavos de olor
½ cucharada de azúcar
1 hoja de laurel
sal.

Procedimiento:

Calentar el caldo de pollo y mezclar el jugo de jitomate, los clavos, el laurel y la sal. Colar el caldo y agregarle el puré de aguacate y el jamón.

Hervir todo durante 5 minutos y añadir el jugo de limón. Se sirve caliente, decorado con las rebanadas de aguacate.

SOPA DE AJO

Ingredientes:

6 a 8 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite
4 tazas de muy buen caldo mixto
Sal al gusto
4 huevos crudos

Procedimiento:

Fría los ajos en el aceite hasta que doren, machákelos, ligeramente y agregue el caldo. Deje hervir por 10 minutos y rectifique la sal. Rompa un huevo en cada plato y sirva la sopa bien caliente escurriéndola para evitar que rompa la yema.

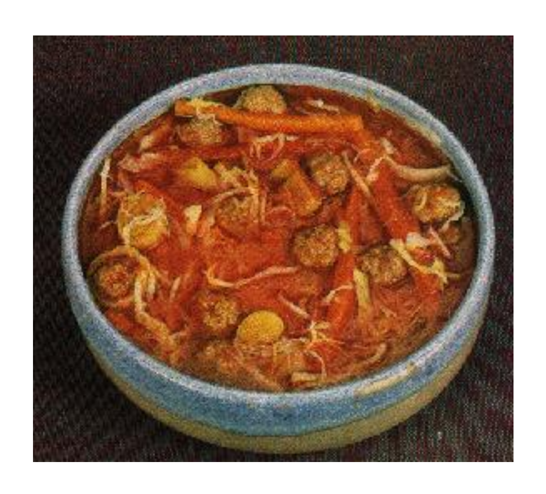
SOPA DE ALBONDIGUITAS

Ingredientes:

150 grs. de carne de res molida
1/2 col rebanada finamente
1 poro rebanado finamente
2 nabos rallados grueso
2 zanahorias ralladas grueso
6 tazas de caldo de pollo
1 huevo
1/2 cebolla rebanada
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

En una cazuela fría todos los vegetales en aceite caliente durante unos 10 minutos, moviendo de vez en cuando. Vierta el caldo y hierva. Baje el fuego. Mezcle la carne molida con el huevo, sal y pimienta y haga bolitas pequeñas; agréguelas al caldo. Cueza todo más o menos 30 minutos.



SOPA DE ALMEJAS

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva
¾ taza (185 grs.) de cebolla picada
2 tazas (375 grs.) de apio picado
1 diente de ajo finamente picado
3 tazas de patatas peladas y cortadas en dados
8 tazas (2 lt.) de caldo de pollo sal
2 latas de almejas de 470 grs. de cada una, escurridas y picadas, reservar el líquido
1 ½ tazas (60 grs.) de perejil finamente picado
1 limón verde, su jugo Calentar
1 cucharada de aceite en una cacerola grande.

Procedimiento:

Agregar la cebolla, el apio y el ajo, y freír durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Añadir las patatas, el caldo de pollo y 1 taza (¼ lt.) del líquido de las almejas. Dejar hervir a fuego lento, tapado, durante 15 minutos o hasta que las patatas estén cocidas. Sazonar con sal al gusto. Diez minutos antes de servir, poner el caldo a hervir e incorporar las almejas. Cuando hierva de nuevo, agregar el perejil, el resto del aceite de oliva y el jugo de limón. Servir inmediatamente.

SOPA DE BETABEL

Ingredientes:

4 betabeles
1 trozo de cebolla
1 pizca de azúcar
½ taza de crema agria
- jugo de 1 limón
- sal y pimienta

Procedimiento:

Pelar los betabeles y cocerlos en una olla con 6 tazas de agua y un trozo de cebolla. Licuar los betabeles en parte del agua en que los coció; con el trozo de cebolla. Regresarlos a la olla con el resto del caldo, agregar el jugo de limón, azúcar, sal y pimienta. Mezclar y dejar hervir. Al servir, añadirle a cada plato una cucharada de crema. Puede servirse fría o caliente.



SOPA DE BOLITAS

Para 4 personas

Ingredientes:

Para el caldillo:

5 jitomates chicos o dos jitomates grandes
½ cebolla grande
Sal al gusto
1 cucharada de aceite de maíz
4 o 5 tazas de caldo de pollo

Para las bolitas:

¼ de kilo de requesón sin sal
2 mollejas de pollo cocidas y finamente picadas
2 cucharadas de cilantro picado finamente
2 claras de huevo
1 cucharada de maicena
1 pizca de pimienta
Sal al gusto.

Procedimiento:

Se licúa el jitomate con la cebolla y sal al gusto y se cuela, se sofríen en la cucharada de aceite caliente y se le añade el caldo de pollo y se deja sazonar. Se hacen las bolitas, se añaden todas juntas al caldo, y cuando esté vuelve a soltar el hervor se apaga.

Bolitas de requesón:

Se mezclan todos los ingredientes y se hacen unas bolitas del tamaño de la mitad de una nuez

PRESENTACIÓN:

Se sirve en platos soperos de preferencia blancos para que la sopa se vea muy elegante.



SOPA DE CACAHUATE

Ingredientes:

1½ tazas de cacahuates pelados
¼ taza de jerez seco
2 tazas de leche evaporada
2 cucharadas soperas de azúcar morena
3 rebanadas de pan cortado en cuadritos
- margarina para freír
- sal

Procedimiento:

Tostar el cacahuate y picarlo fino.

Con margarina, freír el cacahuate picado con el azúcar durante unos 5 minutos.

Bajar la flama. Añadir 3 tazas de agua, sal y hervir 15 minutos más.

Agregar el jerez soco y la leche evaporada.

Hervir un poco más.

Dorar los cuadritos de pan, quitarles el exceso de grasa y añadirlos a la sopa en el momento de servir.



SOPA DE CAMARONES

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de camarones
100 grs. de chícharos cocidos
100 grs. de mantequilla
1 cucharada de harina
1 lata de puntas de espárragos
Sal y pimienta.

Procedimiento:

Lavar y pelar los camarones. Desechar los ojos y utilizar los caparazones y las patitas para hacer un caldo, agregar el agua de los espárragos y la harina.

Evitar que esta última haga grumos. En este caldo se ponen los camarones en trocitos, las puntas de espárragos y los chícharos cocidos. Se sazona con sal y pimienta. Se retira del fuego y se le agrega la mantequilla cruda, disolviéndose bien. Servir caliente.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes:

2 cebollas rebanadas finamente
6 tazas de caldo de pollo
1 taza de queso chihuahua rallado
½ taza de vino blanco
3 hojas de laurel
2 bolillos rebanados
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Freír ligeramente la cebolla, agregar el caldo de pollo y el vino. Dejar que hierva un poco, agregar laurel y sal. Bajar la flama y hervir 15 minutos más.

Tostar las rebanadas de pan y colocar una o dos en cada plato sopero, encima poner queso rallado y luego servir la sopa bien caliente.

SOPA DE CHICHAROS

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

250 grs. de chícharos desgranados
2 tazas de caldo
2 tazas de leche
1/2 taza de crema fresca
1 cucharada de mantequilla
1 diente de ajo
1/2 cebolla chica
sal y pimienta.

Procedimiento:

Cocinar los chícharos en agua con sal y una pizca de bicarbonato. Colarlos y molerlos con el caldo frío.

En una cacerola calentar la mantequilla, agregar los chícharos molidos, la leche, el ajo entero y sazonar con sal y pimienta, dejar hervir algunos minutos y quitar el ajo.

Colocar en cada plato una cucharada de crema y servir la sopa.

SOPA DE ELOTE

Ingredientes:

6 elotes
6 cucharadas de puré de jitomate
2 lt. de caldo
1 cebolla
60 grs. de mantequilla
½ taza de crema
sal y pimienta

Procedimiento:

Se fríen en mantequilla la cebolla picada y el jitomate. Se agregar los granos de 3 elotes crudos, molidos y disueltos en el caldo.

Se agregan también los granos de los otros 3 elotes, éstos cocidos. Se sazona con sal y pimienta y se deja hervir hasta que espese.

Se retira entonces del fuego y antes de vaciar en la sopera se agrega la crema.

SOPA DE FIDEO

Ingredientes:

1/2 paquete de fideos de cambray
8 tazas de caldo de pollo
1 jitomate
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 rama de perejil
1 chile serrano
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Fría el fideo hasta que se dore, moviendo para que no se queme; escurra el aceite que sobra. Pique el jitomate, licúelo con el ajo y la cebolla. Cuélelo sobre los fideos. Agregue el caldo de pollo, una ramita de perejil, el chile para que le dé sabor y la sal, deje hervir hasta que el fideo este suave.

SOPA DE FLOR DE CALABAZA

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

35 flores de calabaza
250 grs. de jitomate
250 grs. de masa de maíz (se compra ya preparada)
1 cebolla
2 litros de caldo
3 cucharadas de manteca fina
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se lavan perfectamente las flores y se cortan en trozos medianos. Se pica finamente la cebolla. Se muele el jitomate. Se ponen todos estos elementos en una cacerola con aceite caliente y se fríen. Cuando estén dorados se les agrega el caldo, previamente sazonado con la sal y pimienta. Aparte, se mezclan bien la masa, la manteca y la sal, haciendo unas bolitas del tamaño de una canica, ahuecándolas con el dedo. Se agregan estas bolitas al caldo, y cuando estén bien cocidas, se sirve la sopa caliente. Puede, si se desea, añadirse un poco de salsa picante.

SOPA DE HIGADITOS

Ingredientes:

12 hígados de pollo
6 tazas de caldo
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de harina
1 cucharada cafetera de perejil picado
1/2 vaso de vino
aceite pare freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave bien los hígados y cuézalos con el ajo y media cebolla durante unos 20 minutos. Ya cocidos, pique la mitad y licúe la otra mitad con un poco del caldo en que los coció.

En una cacerola fría la cebolla picada; agregue la harina sin dejar de mover y, cuando se dore, vierta el caldo con los hígados molidos. Añada sal y pimienta. Hierva y luego añada los hígados picados, el perejil y el vino.

SOPA DE HABAS Y GARBANZOS

aprox. 4 tazas

Ingredientes:

1 c/da de mantequilla
2 cebollas finamente picadas
1 diente de ajo finamente rebanado
1 lata (14 onzas) habas
1lata (14 onzas) garbanzos
1 lata (19 onzas) tomates (540 ml.)
2 c/das pasta de tomate
½ c/dita orégano
½ c/dita sal
½ c/dita pimienta

Procedimiento:

Calentar la mantequilla en una olla y sofreír las cebollas y el ajo. Agregar las habas y los garbanzos; revolver. Agregar los tomates y la pasta de tomate. Sazonar con orégano, sal y pimienta. Dejar hervir a fuego lento durante 20 minutos. Rectificar la sazón y servir.

SOPA DE HONGOS

Ingredientes:

¾ kg. de hongos frescos
¾ kg. de carne de puerco
½ kg. de jitomate
5 cebollas
8 chiles poblanos
8 dientes de ajo
1 rama de epazote
manteca
sal

Procedimiento:

Se lavan muy bien los hongos y se escurren. Se cuece la carne de puerco. Se fríen los hongos en mantequilla junto con los ajos enteros y la cebolla muy picadita.

Pasados unos 10 minutos se agrega la carne de puerco, los chiles que deben estar asados, desvenados y cortados en rajas, el jitomate que estará asado molido y colado y el epazote. Se deja cocer todo a fuego suave hasta que los hongos estén bien tiernos.

SOPA DE HUEVA DE PESCADO

Ingredientes:

2 huevas de pescado
6 tazas de caldo
2 cucharadas cafeteras de harina
½ cebolla
1 rama de apio
2 cucharadas cafeteras de perejil picado
1 pizca de nuez moscada
- jugo de 1 limón
- margarina para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Freír las huevas de pescado en margarina, hasta que doren. Sacarlas y rebanarlas. Picar el apio, la cebolla y el perejil. Freír en cacerola grande la harina y mueva continuamente hasta que dore. Agregar apio, cebolla y perejil picado y verter poco a poco el caldo. Mover un poco. Regresar las rebanadas de hueva y hervir durante unos 15 minutos. Añadir la nuez moscada, sal, pimienta y limón.

SOPA DE HUEVO

Ingredientes:

3 huevos
6 tazas de caldo de pollo
3 cucharadas cafeteras de harina
1 pizca de nuez moscada
1 cucharada cafetera de perejil picado
sal y pimienta

Procedimiento:

Bata los huevos con la harina. Hierva el caldo y luego agréguele la mezcla de los huevos, pasándola sin agitarla por un colador; deje que se cueza a fuego bajo unos 10 minutos. Añada nuez moscada, sal y pimienta. Sirva con perejil picado.

SOPA DE HUITLACOCHE

Ingredientes:

2 tazas de huitlacoche
1 taza de granos de elote
6 tazas de caldo de res o pollo
1 taza de queso fresco
½ cebolla picada finamente
3 dientes de ajo picados
1 rama de epazote
- chile serrano
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Freír la cebolla, el ajo, el huitlacoche desmoronado, los elotes desgranados y el epazote, durante 10 minutos. Agregar el caldo y añadir sal y pimienta. Hervir 15 minutos más. Servir muy caliente. Añadir queso desmoronado y chile serrano picado al gusto.



SOPA DE JAIBAS

Para 7 u 8 personas

Ingredientes:

6 jaibas cocidas
3 jitomates
3 papas
1 poro
2 dientes de ajo
1 pimiento morrón fresco
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de aceite de oliva
algunos tronquitos de apio
3 huevos duros, picados
3 litros de caldo o de agua
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se pelan las papas y se parten en cuadritos. Se quitan las semillas al pimiento y se pica.

También se pica el ajo.

Se rebanan el apio y el poro. Se pelan los jitomates y se les quitan las semillas, después se pican.

Se calientan los dos aceites y se fríen los ajos, el porro y el pimiento, las papas y el apio.

Cuando todo esta bien rehogado, se une la harina.

Cuando esta empiece a tomas color se añade los jitomates picados, dejando freírse bien.

Se vierte entonces el caldo o el agua, dejando hervir hasta que todo quede suave.

Se pone entonces la carne de las jaibas cortadas en trocitos, y los huevos picados, sazonando con sal y pimienta.

Se sirve muy caliente. Se puede acompañar con cuadritos de pan frito.

SOPA DE JITOMATE Y HUEVO

Para 4 personas

Ingredientes:

4 jitomates muy maduros
caldo, lo que se necesite
2 tallos de apio
2 cucharadas de perejil picado
4 huevos
2 cucharadas de tapioca
sal y pimienta.

Procedimiento:

Lavar, pelar y quitarle las semillas a los jitomates, licuarlos, medir la cantidad obtenida y completar con el caldo hasta lograr en total, 1 litro de líquido.

Colocar éste en una cacerola con los tallos de apio, cortados en trozos grandes. Se pone el recipiente sobre fuego mediano.

Cuando el caldo empiece a hervir se agrega la tapioca en forma de lluvia, y se deja cocinar durante unos 10 minutos.

Se quitan luego los trozos de apio, y se sazona con sal y pimienta. Se mantiene a calor suave.

Mientras, se hierven los huevos durante 6 minutos (contando desde que empiecen a hervir).

Se retiran, se les quita con cuidado las cáscaras y se colocan cada uno en los platos en que se va servir la sopa.

Se vierte esta sobre los huevos y se espolvorea encima el perejil picado.

Servir inmediatamente.

SOPA DE LENTEJA

Ingredientes:

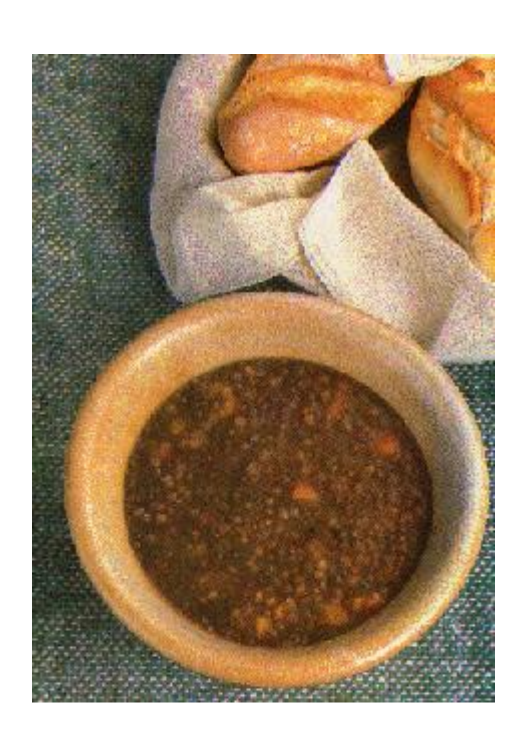
1 taza de lentejas
8 tazas de caldo de pollo
1 zanahoria pelada y picada
1 diente de ajo picado
1/2 cebolla picada
1 hoja de laurel
1 hueso de jamón
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Fría en una cazuela la cebolla y el ajo. Añada las lentejas limpias y remojadas con anterioridad, el caldo, la sal, la pimienta, el laurel, la zanahoria y el hueso de jamón.

Cueza la sopa a fuego bajo hasta que las lentejas casi se deshagan. Si el caldo se consume demasiado, agregue agua caliente.

Antes de servir quite la hoja de laurel y el hueso de jamón, desprendiendo la carne que tenga.



SOPA DE LIMA

Ingredientes:

2 limas agrias
6 tortillas
1 pechuga de pollo
6 higaditos de pollo
1 cebolla morada picada finamente
1/2 cabeza de ajo
6 rebanadas de lima
cilantro picado
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Tueste ligeramente la media cabeza de ajo.

Parta las tortillas en tiritas y fríalas hasta que doren; colóquelas sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

Cueza en 7 tazas de agua con sal los higaditos y la pechuga de pollo, con la cabeza de ajo. Cuando esté cocida la carne, deshebre la pechuga y pique los higaditos. Cuele el caldo.

Ponga la carne deshebrada y los higaditos picados en el caldo; agregue el jugo de dos limas.

Sirva colocando en otro platón la cebolla picada, el cilantro, las rebanadas de lima y las tiritas de tortilla, para que se añada al gusto.



SOPA DE MANZANA

Ingredientes:

3 manzanas peladas y partidas en cuadritos
6 tazas de caldo
2 jitomates
1 cebolla
2 cucharadas de harina
1 cucharada de perejil picado
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Remojar las manzanas en agua con una cucharada de sal para que se conserven blancas.

Licuar el jitomate y la cebolla.

Freír la harina en el aceite hasta que dore moviendo continuamente. Añadir el jitomate licuado. Freír hasta que sazone.

Agregar el caldo. Añadir sal y pimienta y dejar hervir; agregar la manzana (bien escurrida) y el perejil.

Servir cuando las manzanas estén cocidas.



SOPA DE MEDULA

Ingredientes:

¼ kg. de médula
1½ lt. de caldo de pollo colado
2 chiles chipotles secos
1 rama de epazote
½ pechuga de pollo deshebrada
¼ cucharadita de sal

Procedimiento:

Limpie la médula muy bien, pártala en trozos pequeños. Ponga a hervir el caldo y agregue la médula, los chipotles, el epazote y el pollo, deje cocinar a fuego lento 10 minutos y sazone con sal.



SOPA DE NOPALES

Ingredientes:

6 nopales
1 jitomate
2 dientes de ajo
4 huevos duros
1 huevo fresco
cebolla
cilantro
sal

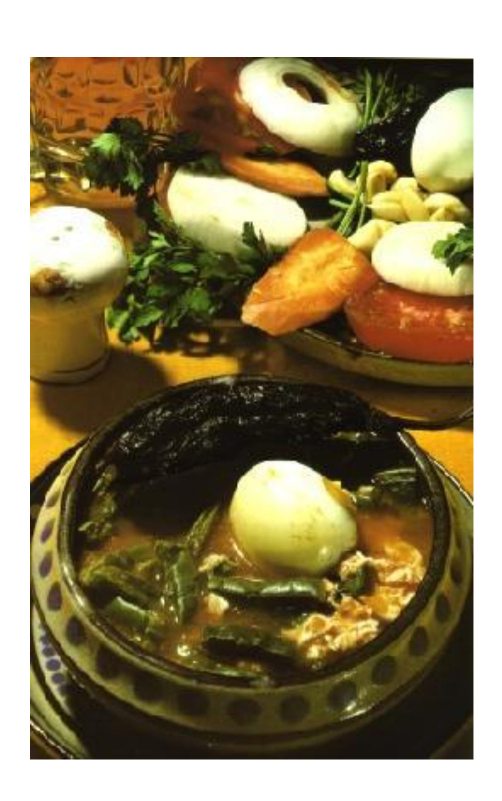
Procedimiento:

Se limpian bien los nopales, se cortan en tiritas y se ponen a cocer.

Después se lavan y se fríen en manteca de puerco. Se les agrega agua y se dejan hervir.

Cuando empieza a hervir se agrega el cilantro picado, el ajo molido, la cebolla picada, el jitomate molido y sal al gusto.

En el momento de servir se agrega el huevo batido y se adorna con huevos duros enteros.



SOPA DE OSTIONES

Ingredientes:

4 docenas de ostiones (de frasco)
1 jitomate
2 papas cortadas en cuadritos
2 zanahorias cortadas en cuadritos
1 diente de ajo
1 cucharada sopera de harina
1/2 vaso de vino blanco
2 rebanadas de pan de caja en cuadritos
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Disuelva la harina en un poco de agua. Ase y pele el jitomate, licúelo con el ajo y fría en aceite, hasta que sazone.

Agregue 6 tazas de agua, las papas, las zanahorias, la harina y sal y cueza hasta que la verdura este tierna.

Baje el fuego. Agregue los ostiones y el vino. Cueza 10 minutos más.

Dore los cuadritos de pan y agréguelos a la sopa ya servida.



SOPA DE OSTRA

Para 4 personas

Ingredientes:

18 ostras
3 yemas de huevos crudos
6 tazas de leche
1 cucharada de perejil picado fino
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se derrite la mantequilla en una cacerola, y en ella se dora levemente la harina. Enseguida se agrega la leche y la sal y pimienta. Se remueve seguido, hasta formar un atolito, evitando que se hagan grumos. Se deja hervir a fuego muy suave durante unos veinte minutos. Luego se agregan las ostras (sin sus valvas y bien lavadas), y se hace hervir diez minutos mas para que se cocinen. En una sopera se baten las yemas, que deben quedar bien esponjadas. Se le vacía la sopa caliente poco a poco, siempre batiendo para incorporar bien el huevo, e impedir que se vaya a cocer. Debe resultar una crema ligera. Por último se le espolvorea el perejil y se sirve bien caliente Tener presente que una vez mezclado con las yemas, ya la sopa no podrá volverse al fuego.

SOPA DE PASTA A LA MEXICANA

Ingredientes:

1 jitomate
¼ de cebolla
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
Chiles verdes al gusto
4 tazas de caldo de pollo o de res
1 calabaza picada
1 zanahoria pelada y picada
10 hojas de espinaca
2 higaditos de pollo
3 cucharadas de aceite
200 grs. de pasta para sopa

Procedimiento:

Moler el jitomate con la cebolla, el ajo, el perejil y el chile. Poner a hervir la salsa 3 minutos, agregar el caldo, verduras, higaditos de pollo y sal. Aparte dorar la pasta en el aceite y agregarla al caldo, deje cocer otros 10 minutos.

SOPA DE PECHUGA DE POLLO

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1 pechuga de pollo
1 taza de jitomate, asado y molido
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
400 grs. de papas
1 litro de caldo
100 grs. de mantequilla
un poco de perejil
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se parte en trocitos la pechuga, y se fríe en la mantequilla. Se añade el jitomate, la cebolla y el ajo molido, las papas cortadas en trocitos y el caldo. Se sazona con sal, pimienta y perejil picado. Se deja cocinar nuevamente durante 20 minutos, aproximadamente. Se sirve caliente.

SOPA DE PEPITA

Ingredientes:

½ pastilla de achiote
½ taza de masa de maíz
2 tazas de frijoles remojados
4 cucharadas soperas de pepita molida
4 jitomates
cortados en cuadros
1 taza de jugo de naranja
1 cebolla
8 dientes de ajo
1 rama de epazote
1 cucharada cafetera de orégano
4 clavos de especia
- sal

Procedimiento:

Cocer el fríjol en 3 tazas de agua durante unos 20 minutos en olla Express. Disolver el achiote en jugo de naranja. Disolver la pepita en una taza de agua. Licuar el ajo, la cebolla, el orégano, el epazote, los clavos, el achiote y la pepita disueltos. Licuar los frijoles con el agua en que los coció. Verter sobre una cazuela y mezclar con la masa. Agregar 3 tazas de agua y los ingredientes licuados anteriormente. Añadir los trozos de jitomate y sal y hervir a fuego bajo durante unos 40 minutos.

SOPA DE PESCADO

Para 6 personas

Ingredientes:

1/2 kg. de pescado en trozos
1 cabeza grande de pescado
12 rebanadas de pan tipo francés
4 cucharadas de aceite vegetal
3 yemas de huevo
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo y 1 de mejorana
3 cucharadas de vino blanco seco
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se lava bien el pescado y se pone a cocinar en 3 litros de agua, junto con la cebolla, las hierbas de olor, sal y el vino. Cuando el pescado esta cocido se cuela el caldo, se le quitan las espinas a la carne, se corta en trocitos y se mezcla nuevamente con el caldo. En el aceite vegetal se fríen las rebanadas de pan, y se colocan sobre un papel estraza para quitarles el exceso de grasa. Se mezclan las yemas con el aceite de oliva y se añaden a la sopa, removiendo bien para evitar que se agrumen. Se colocan 2 rebanadas de pan frito en cada plato y encima se vierte la sopa bien caliente.

SOPA DE POLLO Y PASTA

Ingredientes:

2 piezas de pollo
50 grs. de tocino
1 hueso de res, poroso
1 hueso de jamón
1 papa grande
1/2 cebolla mediana
12 ejotes enteros
1/2 taza de fideos
1 ramita de cilantro
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se ponen a cocer las piezas de pollo en agua con sal, junto con el tocino, los huesos de res y jamón, la cebolla, la papa, los ejotes y el cilantro. Cuando todo este cocido se retira las piezas de pollo y se deshebran, para luego volver la carne al caldo. Se sacan los huesos y se agregan los fideos, dejando hervir lentamente, hasta que la pasta este cocida. Se sirve caliente.

SOPA DE TORTILLA

Ingredientes:

12 Tortillas chicas
50 grs. de queso rallado
1/2 taza de crema
100 grs. de manteca
1 jitomate grande
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
4 chiles poblanos
mantequilla
sal y pimienta

Procedimiento:

Cortar las tortillas en forma de tiras y freírlas en manteca, dejándolas dorar levemente. Quitarle la piel al jitomate, cocinarlo y molerlo con la cebolla y el ajo; luego, freír en manteca. Agregar los chiles (previamente asados, desvenados y cortados en tiritas). Sazonar con sal y pimienta. Retirar de la lumbre, dejar enfriar un rato y añadirle la crema. Untar con mantequilla una fuente refractaria. Mezclar las tortillas con la salsa anterior y verterlo todo en la fuente. Esparcirle encima el queso rallado y trocitos de mantequilla. Poner en el horno, que debe estar a 200 grados. C. hasta que se dore un poco. Servir caliente.

SOPA DE VERDURA EN CREMA

Ingredientes:

2 tazas de verdura picada a su elección:
chayote, zanahoria, chícharo, elote tierno, espinaca, etc.
2 cucharadas de avena
50 grs. de mantequilla
3 tazas de caldo de pollo
2 cucharadas de epazote
2 tazas de leche

Procedimiento:

Freír ligeramente las verduras con el avena en la mantequilla, agregar el caldo y dejar hervir 10 minutos. Moler en la licuadora las verduras y avena con la leche, regrese a la olla, añada el epazote, esperar 5 minutos y servir.

SOPA DE VERDURAS

Ingredientes:

1/2 kg. de verduras varias, cocidas
2 litros de leche
3 cucharadas de harina
3 cucharadas de mantequilla
1 litro de caldo
sal y pimienta.

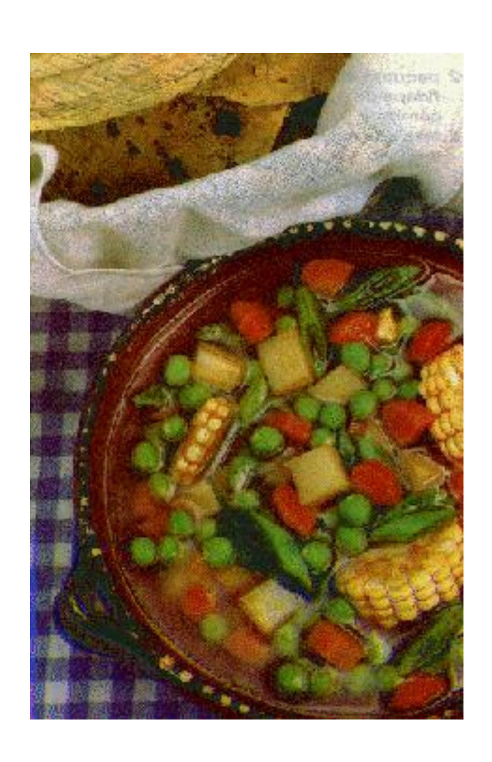
Procedimiento:

Las verduras pueden ser habas frescas, chícharos, papas, espinacas, calabacitas, flor de calabaza etc.

Todas las verduras se cuecen en agua con poca sal, y se muelen.

Se derrite la mantequilla, agregando la harina. Se retira del fuego y se amasa con una palita, evitando que se formen grumos, se le vierte encima la leche y el caldo caliente, con la verdura molida.

Se sazona bien. Se deja hervir un poco, y se sirve caliente con galletitas o cuadritos de pan frito. Si se desea más fina, se puede añadir un poco de crema antes de servirla.



SOPA DE VERDURAS II

Ingredientes:

2 zanahorias cortadas en cuadritos
1/2 taza de chícharos pelados
1 papa pelada y cortada en cuadritos
1/2 taza de ejotes picados
2 elotes partidos en rodajas
1 hueso poroso de res
6 tazas de caldo de pollo
2 jitomates grandes picados
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
chile serrano al gusto
perejil
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Cueza zanahorias, chícharos, papas, ejotes y elotes, junto con el hueso y el caldo de pollo. Licúe el jitomate con el ajo y la cebolla; fría y sazone; viértalo sobre el caldo donde coció las verduras. Añada perejil, sal y chile serrano al gusto.

SOPA MEXICANA

Para 4 personas

Ingredientes:

10 tortillas
1 taza de acelga cocida
1 jitomate grande, duro y maduro
1 cucharada de cebolla picada
2 litros de caldo
1 cucharada de perejil picado
1 diente de ajo picado
queso rallado
1/4 taza de manteca fina
sal.

Procedimiento:

Asar y pelar el jitomate, quitándole las semillas; picarlo y molerlo. Luego freírlo en manteca, junto a la cebolla, el perejil y el ajo. Una vez frito, añadirle el caldo y acelga (previamente picada fina), y las tortillas, ya cortadas en cuadritos y doradas en manteca. Se deja cocinar lentamente, y al momento de servirse, caliente, se agrega el queso rallado.

SOPA MILPA

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
1/3 taza de cebolla picada
1 elote desgranado
2 chiles poblanos en rajas
1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
6 tazas de caldo de pollo
6 hojas de epazote

Procedimiento:

Sofría la cebolla en el aceite con los granos de elote y las rajas; añada la pechuga de pollo, el caldo y deje hervir 5 minutos. Pique el epazote e incorpórelo en el último hervor.

SOPA RÁPIDA DE POLLO

4 porciones

Ingredientes:

4 c/das mantequilla
2 c/das cebolla picada
5 c/das harina
4 ½ tazas caldo concentrado de pollo
1 pechuga de pollo, sin pellejo y deshuesada, cortada en cubitos
1 pizca de paprika
un poco de nuez moscada
sal y pimienta
perejil picado

Procedimiento:

Calentar la mantequilla en una olla. Agregar la cebolla y tapar; sofre&iacuate;r 2 minutos a fuego medio. Añadir la harina y cocinarla destapada 1 minuto a fuego lento. Vertir el caldo de pollo y agregar las especias; revolver bien y dejar que empiece a hervir. Cocer la sopa destapada a fuego medio durante 20 minutos.

Aproximadamente 10 minutos antes de que esté la sopa, poner el pollo en una cacerola aparte. Cubrirlo con agua salada y dejar que hierva, cocerla 5 minutos. Escurrir el pollo y agregarlo a la sopa. Esparcirle el perejil picado y servir.

SOPA VERDE

Ingredientes:

1 calabacita
Hojas de acelga
50 grs. de mantequilla
6 ejotes tiernos rebanados
3 cucharadas de cebolla picada
Hojas de epazote
4 tazas de caldo hirviendo

Procedimiento:

Pique la calabacita y las acelgas, fríalas en mantequilla con los ejotes, la cebolla y el epazote, deje que se sancochen las verduras.

Agregue el caldo hirviendo, deje que hierva a fuego lento hasta que la verdura esté cocida.

TALLARINES EN SALSA DE ESPINACAS

Ingredientes:

1 paquete de tallarines cocidos
50 grs. de mantequilla
½ cebolla picada
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
Hojas de albahaca picadas
2 tazas de espinacas cocidas y picadas
¾ taza de crema

Procedimiento:

Acitrone la cebolla en la mantequilla con las hojas de albahaca, muela las espinacas con la crema y sazone con sal y pimienta, agregue a la cebolla. Cocine a fuego lento.

Escurra los tallarines y vacíe en un platón, bañe con la salsa y sirva.

TORTILLA A LA CREMA

Para 6 o 7 personas

Ingredientes:

20 tortillas cortadas en tiras delgadas
150 grs. de queso rallado
1 taza de puré de jitomate
¼ de taza de crema agria
1 diente de ajo
1 cebolla finamente picada
1 cucharada de epazote, picado fino
sal y pimienta
aceite suficiente para freír las tortillas.

Procedimiento:

En el aceite freír las tortillas, quitarlas y ponerlas a escurrir sobre papel estraza.

Moler el jitomate junto con el ajo, la cebolla y la sal y ponerlos a freír en el aceite.

Una vez sofrito, se le agregan las tortillas y la crema, esparciendo por último el queso y el epazote.

Poner la preparación en una fuente refractaria, y hornear a 250 C., durante diez minutos, mas o menos, hasta que se haya espesado.

Servir caliente.


Mariscos



MARISCOS

México también cuenta con una amplia variedad de mariscos debido a la riqueza de sus litorales. A los populares y apreciados camarones y ostiones se suman la langosta, el langostino o camarón grande, la jaiba, el calamar, el pulpo y las almejas.

Los mariscos, al igual que los pescados, son una opción importante en nuestra alimentación. Son una excelente fuente de proteínas y contienen, además de vitaminas mucho fósforo.

Los mariscos comunes en México se dividen en dos grandes grupos: los crustáceos, que tienen el cuerpo cubierto por un caparazón resistente (camarón, langosta, langostino, jaiba), y los moluscos, que tienen el cuerpo blando (calamar y pulpo).

La frescura que se exige a los pescados se aplica también a los mariscos, pues si no están frescos representan un peligro porque provocan intoxicaciones serias.

ALBÓNDIGAS DE PESCADO Y DE CAMARÓN

Para 6 u 8 personas

Ingredientes:

Para la de pescado:

½ kilo de carne de pescado molida en el procesador

Para el camarón:

½ kilo de camarón picado finamente

Para las dos:

1 cebolla finamente picada
3 zanahorias peladas y picadas
1 manojo de cilantro picado
1 huevo
2 cucharadas de pan molido
Caldo de pollo en polvo al gusto.

Para las albóndigas:

La mitad de los ingredientes se mezclan con el pescado molido, y la otra mitad con el camarón picado. Se van haciendo bolitas y se van incorporando al caldo. Se dejan cocer unos 15 minutos y se sirve.

Para el caldillo:

Se ponen a cocer el despojos de pescado con las zanahorias, la cebolla, el ajo, el perejil, sal al gusto y 2 ½ litros de agua durante 25 minutos a fuego lento y se cuela.

El jitomate se sofríe muy bien en el aceite, se le añade el caldo de pescado colado y se deja hervir 10 minutos a fuego lento.

PRESENTACIÓN:

Se pueden presentar en una sopera con su caldillo y servir en platos soperos, si las prefiere secas se sirven en un platón redondo sobre el que se colocará una rosca de arroz blanco y las albóndigas en el centro y alrededor.

ALMEJAS A LA MEXICANA

Ingredientes:

2 kilos de almejas blancas chiquitas
1 cebolla chica
2 jitomates grandes
2 cucharadas de perejil picado
3 chiles serranos verdes
1 cucharadita de cilantro picado
4 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

Procedimiento:

Pique la cebolla y el jitomate finamente, así como el chile serrano. Lave muy bien las almejas, con todo y su concha; acomódelas en una cacerola honda.

Vierta dos tazas de agua fría, agregue al agua el jitomate, cebolla y chile picado.

Añada el perejil, cilantro y aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto.

Ponga la cacerola al fuego y tápela; deje hervir a fuego suave, removiendo de vez en cuando hasta que todo este bien cocido y la salsa se hayan consumido. Sírvalas calientes.

ANCAS DE RANA

Ingredientes:

24 ancas de rana
- limón
- pimienta
- margarina para freír
- sal

Procedimiento:

Lavar bien las ancas de rana y cortarles las uñas. Bañarlas con jugo de limón y espolvorearlas con sal y pimienta. Dejarlas reposar 5 minutos.

Freírlas y servir con salsa al gusto.

(Las ancas no deben tener la piel arrugada.)

ALMEJAS EN CAZUELA

Ingredientes:

4 docenas de almejas
4 dientes de ajo picado
1/2 cebolla picada
2 cucharadas soperas de perejil picado
2 cucharadas soperas de pan molido
1 taza de vino blanco
jugo de dos limones
aceite para freír

Procedimiento:

Lave las almejas con una escobeta para quitarles la arena póngalas a remojar en agua con sal durante 15 minutos

Caliente el aceite en una cazuela de barro y fría primero la cebolla con el ajo y luego las almejas escurridas dándoles vueltas para que se abran.

Añada el jugo de limón, el vino, el perejil y 1/2 taza de agua, espolvoree con pan molido y deje hervir unos 5 minutos.

Añada sal y sirva en la misma cazuela.



ATÚN EN SALSA DE PEREJIL

Ingredientes:

¾ taza de hojas de perejil
1 taza de vino blanco o
½ taza de agua y
½ taza de vinagre blanco
3 cucharadas de aceite
4 cucharadas de cebolla picada
Sal al gusto
pimienta al gusto
1 lata de atún
1 papa cocida partida en cubos

Procedimiento:

Muela en la licuadora el perejil, el vino blanco o agua y vinagre. En un sartén ponga el aceite y acitrone la cebolla, agregue lo que molió e la licuadora, sazone con sal y pimienta y deje que hierva un momento.

Agregue el atún y la papa y deje que se cocine unos minutos para que se integren todos los sabores.

BACALAO CRIOLLO

Ingredientes:

½ kg. de pescado seco salado
½ taza de aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
1 cebolla picada
1 pimiento en rodajas delgadas
3 jitomates pelados y picados
2 papas cocidas partidas en cubos
1 frasco chico de aceitunas

Procedimiento:

Remoje el pescado en agua durante la noche anterior cambiándole el agua 3 ó 4 veces es para quitarle lo salado, pártalo en trozos tamaño bocado. Fría los trozos de pescado en el aceite con ajo y cebolla, agregue el pimiento y el jitomate, deje que se cocine por 20 minutos a fuego suave. Al final incorpore las papas y las aceitunas sin su jugo.

BOLITAS DE PESCADO

Ingredientes:

2 filetes de pescado (mero, cazón)
4 papas
1 jitomate
1 cucharada sopera de perejil
1 diente de ajo
2 huevos
1/2 taza de pan molido
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Cueza el pescado en un poco de agua, deje enfriar y desmenúcelo. Cueza las papas, pélelas, macháquelas y mézclelas con uno de los huevos. En una cacerola fría el ajo, el pescado, el jitomate y el perejil picados. Añada sal.

Fría un poco más, revolviendo de vez en cuando hasta que la mezcla reseque. Forme una bolita de puré de papa, ahuéquela en el centro, rellénela con la mezcla de pescado y vuelva a formar la bolita. Bata el otro huevo, pase las bolitas por el, empanicelas y fría.

BOQUERONES

Ingredientes:

1 kg. de boquerones crudos
3 cucharadas soperas de vinagre
1/2 taza de harina
1 cabeza de ajo
3 limones
jugo de 5 limones
chile chipotle
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Licúe la cabeza de ajo con el vinagre, el chipotle, el jugo del limón y la sal. Lave bien los pescados y póngalos en un recipiente con la salsa anterior; déjelos marinar 20 minutos.

Escurra y enharine los boquerones, fríalos. Quite el exceso de grasa con una servilleta. Sirva con salsa picante y medios limones.

BUDÍN DE SARDINA

Ingredientes:

1 lata de sardinas en jitomate
16 tortillas
3 chiles poblanos
3 jitomates
2 tazas de crema
1 taza de queso fresco
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Ase, sude, desvene y corte los chiles en rajas. Ase, pele y pique el jitomate. Fría ligeramente las tortillas y escúrralas.

En un refractario engrasado coloque una capa de tortillas y encima las rajas asadas, el jitomate, el queso, las sardinas y la crema.

Ponga otra capa de tortillas, añada nuevamente los demás ingredientes y repita hasta terminar con una capa de tortillas.

Cubra con crema y queso desmoronado; hornee 30 minutos a fuego medio. Sirva inmediatamente.



BUÑUELOS DE PESCADO

Ingredientes:

1/4 kg. de pescado seco (cazón)
1 huevo
1/4 taza de leche
1 taza de harina
1 cucharada cafetera de polvo de hornear
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Limpie bien el pescado. Remójelo en varias aguas para quitarle lo salado. Hiérvalo 5 minutos. Sáquelo. Quítele las espinas y desmenúcelo. Bata el huevo con la leche, la harina, el polvo de hornear y la sal.

Revuelva todos los ingredientes con el pescado y vierta cucharadas de la mezcla sobre aceite caliente para formar buñuelos. Sírvalos acompañados de mayonesa.

CACEROLA DE ATÚN

Ingredientes:

300 grs. de atún crudo partido en cubos
2 cucharadas de harina
3 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
2 cucharadas de cebolla
1 zanahoria picada
1 rama de apio picada
2 jitomates pelados y picados
½ taza de vinagre blanco y
½ taza de agua ó
1 taza de vino blanco
1 cucharada de sal
¼ cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel

Procedimiento:

Enharine el pescado, fríalo junto con el ajo y la cebolla en el aceite, añada las verduras y el jitomate.

Después de 5 minutos agregue el vinagre y el agua o el vino blanco, según sea haya elegido, sazone con sal, pimienta y laurel. Tape y deje hervir 20 minutos más.

CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes:

1½ kg. de calamares
6 rebanadas de jamón picadas
5 dientes de ajo
2 trozos de cebolla
1 ramita de perejil
1 cucharada sopera de maicena
1½ taza de vino blanco
1 hoja de laurel
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Se limpian y lavan los calamares. Sacar con cuidado las bolsitas de tinta.

Cocer durante 1½ horas más o menos los calamares, con agua suficiente para cubrirlos y 3 dientes de ajo, un trozo de cebolla y sal.

Disolver la tinta en ½ taza de agua fría. Colar y agregar una cucharada sopera de maicena. Mezclar bien.

Ya cocidos los calamares, se escurren y parten en trocitos.

Freír los ajos y el otro trozo de cebolla. Agregar los calamares. Fría un poco más. Añada el vino, el jamón picado, el laurel, sal y pimienta.

Vertir la tinta disuelta y dejar hervir hasta que espese un poco. Retirar del fuego, adornar con el perejil picado. Acompañe con arroz blanco.

(Puede hacerse también con pulpo).

CALDILLO DE VIGILIA

Ingredientes:

50 grs. de papas
50 grs. de ejotes
50 grs. de nopales en cuadritos cocidos en agua con sal y 2 cucharadas de vinagre
50 grs. de chícharos
1 cebolla
2 dientes de ajo
250 grs. de jitomate
3 cucharadas de aceite
200 grs. de topote (pescado seco) deshuesado y limpio
2 huevos
1 rama de epazote

Procedimiento:

El pescado seco se vende en todos los mercados de México; es alimento muy popular. Se fríe el jitomate asado y molido con la cebolla y el ajo colado. Se le agrega 1 1/2 litros de agua, el pescado lavado y sin escamas, el epazote y las verduras picadas, menos los nopales que se habrán cocido aparte.

Se sazona con sal y cuando ya están cocidas las verduras se agregan los nopales. Se baten los huevos y estando hirviendo el caldo, se le ponen con un chorrito muy fino. En cuanto cuajen los huevos se retira del fuego y se sirve.

CAMARONES AL LIMÓN VERDE

Ingredientes:

6 camarones gigantes
1 limón pelado y en gajos
30 grs. de mantequilla
2 cucharadas de cebollita de cambray finamente picada
1/3 taza de crema
1/8 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta

Procedimiento:

Limpie los camarones, saltéelos en la mantequilla con la cebolla, sal y pimienta. Agregue los gajos de limón, fría unos minutos más y retire del fuego. Incorpore la crema y sirva.

CAMARONES AL TEQUILA CON ARROZ

Para 8 personas

Ingredientes:

1 kilo de camarón grande bien limpio y pelado dejándole la colita
2 tazas de sangrita
Pimienta negra al gusto
300 gramos de queso Chihuahua cortado en tiritas
750 gramos de tiras de tocino
Aceite de maíz
1 taza de tequila blanco.

Para acompañar:

Arroz de leche
3 tazas de arroz bien remojado en agua caliente y bien escurrido
1 barrita de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 cebolla mediana picada
2 zanahorias peladas y picadas
1 taza de granos de elote cocidos
1 pimiento morrón verde
3 tazas de caldo de pollo
3 tazas de leche
jugo de ½ limón

Procedimiento:

Los camarones se ponen a marinar en la sangrita durante 30 minutos, se escurren y se guarda la marinada. Los camarones se abren a lo largo pero sin separarlos completamente; se rellenan con el queso, se envuelven en las tiras de tocino y se fríen en el aceite caliente hasta que estén doraditos, se deben mantener calientes.

La marinada se pone a hervir durante 10 minutos se añaden ¾ partes del tequila, se deja cocer dos minutos más, con esto se añaden los camarones, se vierten en el platón de servicio y se flamean con el resto del tequila.

Arroz de leche: Se pone a freír el arroz en la mantequilla y el aceite, a medio freír se añade la cebolla y se sigue friendo hasta que al moverlo en la cacerola suene como arenita, se añaden las zanahorias, los granos de elote y el pimiento morrón y se sofríen por un minuto más, se añade el caldo, la leche y el jugo de limón, cuando suelte el hervor, se tapa, se baja la flama, y se deja hasta que el arroz esté cocido, aprox. 20 min.

PRESENTACIÓN:

Se hace una rosca con el arroz y en el centro se pone parte de los camarones y en un platoncito hondo el resto.

CAMARONES CAMPECHANOS

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
¼ de cebolla
6 tomates hervidos y molidos
1 ½ tazas de caldo de pescado hirviendo
2 papas cocidas peladas y picadas
3 cucharadas de cilantro picado
½ kg. de camarones pelados

Procedimiento:

Fría en el aceite el ajo, la cebolla y los tomates, agregue el caldo, las papas y el cilantro, deje cocer a fuego suave 5 minutos. Agregue los camarones a la salsa y deje cocer 5 minutos más.



CAMARONES CON CHAYOTES

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

750 grs. de camarones crudos, pelados
1 Kg. de jitomates
chiles cascabel, en la cantidad que se desee
3 chayotes grandes
3 tazas de caldo o de agua
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite vegetal
1 rama de epazote
sal

Procedimiento:

Pasar los chiles cascabel por aceite caliente y molerlos junto con el jitomate, (pelado y sin semillas), la cebolla y el ajo.

Freír lo molido en aceite, y verterle el caldo. Agregarle los chayotes crudos, (pelados y rebanados, o cortados en cuadros), y la rama de epazote, sazonando con sal.

Cuando los chayotes se hayan cocidos, agregarle los camarones, añadiendo más agua o caldo, si se necesitara. La salsa debe quedar espesa.

CAZÓN A LA CAMPECHANA

Ingredientes:

½ kg. de cazón tierno, limpio y rebanado
3 jitomates
1 chile güero
1 cucharada cafetera de chile piquín en polvo
2 ramas de epazote
1 cebolla
1 diente de ajo
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Cueza el cazón en 2 tazas de agua con una rama de epazote Fría la cebolla rebanada, la otra rama de epazote, el ajo y el chile güero.Ya fritos, añada el jitomate y el chile piquín, sazone y deje espesar. Añada el cazón con su caldo. Deje hervir para que espese un poco y retire del fuego. Sirva muy caliente.

CAMARONES EN SALSA DE FLOR DE CALABAZA

Para 8 personas

Ingredientes:

1 kilo de camarones bien limpios, pelados y cortados en mariposa
2 barritas de mantequilla

PARA LA SALSA:

1 barrita de mantequilla
½ cebolla mediana picada finamente
1 cucharada de aceite de ajo
1 kilo de flor de calabaza
6 chiles poblanos asados y cortados en tiras finas
1 litro de salsa blanca ligera

PARA LA SALSA BLANCA.

1 ½ barritas de mantequilla
4 cucharadas de harina
4 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

Los camarones se salan y se saltean durante tres minutos en la mantequilla mezclada con el aceite de ajo, se mantienen calientes, se hace la salsa y se añaden los camarones dejando cocer por dos minutos más a fuego muy lento, se sirven inmediatamente.

Para la salsa:

La flor de calabaza se limpia muy bien quitándole los tallos y los pistilos y se pica toscamente. En la mantequilla se pone a acitronar la cebolla, se añaden las rajas de poblano y la flor de calabaza, se sofríe todo durante tres minutos y se le añade la salsa blanca.

Se sazona y se deja hervir tres minutos más.

CAZÓN DE NAVIDAD

12 personas

Ingredientes:

1 ½ kg. de cazón seco
6 jitomates picados
1 manojo de perejil picado
1/2 taza de almendras peladas y picadas
1/2 taza de pasas
1/2 taza de aceitunas
20 papas de cambray
2 cebollas picadas
1 cabeza de ajos picada
aceite para freír
chiles largos

Procedimiento:

Cueza y pele las papas. Lave el cazón en varias aguas para quitarle lo salado. Cuézalo en suficiente agua para cubrirlo, durante unos 15 minutos. Escúrralo y desmenúcelo.

Fría el ajo y la cebolla, agregue el jitomate y espere a que sazone. Baje la flama. Añada las pasas, las almendras, el

Perejil, las papas, las aceitunas y el cazón desmenuzado. Cueza un poco más. Adorne con chiles largos y sirva..

CAZÓN CON TORTILLAS

Para 3 personas

Ingredientes:

250 grs. de cazón
12 tortillas delgaditas
1/2 cucharadita de epazote picado
1/2 cucharada de cebolla picada fina
manteca
sal

Procedimiento:

Quitarle la sal al pescado, lavarlo bien y cocinarlo en agua con sal. Luego desmenuzarlo, y freírlo con manteca, la cebolla picada y el epazote. Cocinar a fuego muy bajo y remover continuamente hasta que se seque, pero sin que se dore. Calentar las tortillas, y servir caliente.

CEVICHE

Ingredientes:

4 docenas de ostiones
1/2 kg. de filetes de sierra en cuadritos
3 jitomates medianos
4 chiles jalapeños en vinagre
15 limones
8 cucharadas soperas de aceite
1 cebolla picada
6 cucharadas de cilantro picado fino
10 aceitunas
2 cucharadas cafeteras de orégano
1 aguacate pelado y partido en cuadritos
sal y pimienta

Procedimiento:

Acomode los ostiones y el pescado en un recipiente de vidrio, agréguele el jugo de los limones y déjelo reposar una hora más o menos, para que tome color blanco.

Enjuague el pescado y deseche el jugo.

Regrese el pescado al recipiente, agregue la cebolla picada, el aceite, el cilantro, los chiles en rajas, el jitomate picado, el aguacate, el orégano, las aceitunas enteras, sal y pimienta.

Revuelva todo muy bien y sirva acompañado con limón partido y galletas de soda.



CEVICHE DE ACAPULCO

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de filetes de pescado sierra
jugo de limón, en cantidad necesaria para recubrirlos
2 jitomates grandes
1 cebolla mediana, picada fina
3 cucharadas de cilantro picado
3 cucharadas de aceite de oliva
2 aguacates
orégano seco, desmenuzado
chile picado
4 aceitunas grandes
sal

Procedimiento:

Cortar en hojas de pescado los filetes de pescado, y recubrirlos con jugo de limón. Así dejar durante varias horas, hasta que el pescado se haya cocido. Entonces, escurrir bien los trozos, y lavarlos con agua fría filtrada, y exprimir bien. Luego, mezclarlo con los jitomates, (pelados, sin semillas y picados), el cilantro, el chile picado, la cebolla, el aceite, la sal y un poco de limón. Se dispone todo en un platón, que se coloca en el refrigerador, antes de llevarse a la mesa, agregarle los aguacates, pelados y partidos en cuadritos, y el orégano. Servir en copas de cristal, adornando con 1 aceituna.

CEVICHE DE CAMARÓN

8 a 10 personas

Ingredientes:

2 kilos de camarones gruesos
1 vaso mediano de jugo de limón
4 jitomates
1 cebolla grande
4 pepinos
salsa pico de gallo
sal

Procedimiento:

Se limpia el camarón de modo que quede la pulpa, se rebana, se coloca en un recipiente y se le vierte el limón para que se marine, se tapa y se deja de 6 a 8 horas. Se pican el jitomate, la cebolla y se corta el pepino en rebanadas delgadas. Cuando el camarón está cocido en el jugo de limón, se le agregan las verduras picadas, salsa de pico de gallo y se sazona con sal. Se acompaña con tostadas o galletas saladas.

CEVICHE DE CARACOL

6-8 personas

Ingredientes:

2 caracoles (800 grs. aproximadamente)
3 jitomates picados
4 cucharadas de cebolla
picada 1 taza de jugo de limón
1 chile habanero
desvenado y picado
sal
pimienta al gusto

Procedimiento:

Se golpea el caracol con un martillo o piedra, para ablandarlo y se corta en pedazos pequeños. Se cubre el caracol con agua hirviendo y se deja hasta que se enfrie, se cuela. Se mezcla la carne de caracol con el jugo de limón, sal, cebolla y pimienta y se deja reposar 3 horas, al momento de servirse se mezcla el jitomate pelado y el chile.

CEVICHE DE MOJARRA

Para 6 personas

Ingredientes:

1 kilo de carne de mojarra bien lavada
Jugo de 10 limones
½ kilo de jitomate pelado y finamente picado
1 cebolla mediana finamente picada
1 manojo de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Para adornar ¨¨optativo¨¨

Aguacate rebanado
Hojitas de cilantro

Procedimiento:

Se muele la carne de mojarra en el procesador de alimentos se le añade el jugo de limón y se deja reposar durante 45 minutos. Se enjuaga muy bien y se la añade el resto de los ingredientes.

PRESENTACIÓN

Se sirve en tazoncitos de vidrio soplado y si lo desea los adorna con rebanadas de aguacate y hojitas de cilantro o, también sobre tostadas.

CEVICHE DE PULPO

Para 4 personas

Ingredientes:

700 gramos de pulpo
300 gramos de cebolla de cambray rebanada con todo y las mitades del rabo en trocitos
200 gramos de pimiento picado finamente
250 gramos de apio picado finamente
100 gramos de cilantro
1 cucharada de mostaza
1 ½ taza de aceite de oliva
1 ½ tazas de vinagre blanco de alcohol
1 taza de salsa de soya
1 cucharadita de hierbas de olor

Para acompañar:

Tostadas, totopos o galletas saladas.

Procedimiento:

Se mezclan muy bien todos los ingredientes en un tazón hasta que todo quede ligeramente compacto. Se refrigera durante 30 minutos, por lo menos.

PRESENTACIÓN

Se sirve en una ensaladera de vidrio o en copas tipo coctelera acompañado por los totopos o las galletas.

COCKTAIL DE JAIBA

Ingredientes:

1/3 taza de jugo de tomate
1 taza de vino blanco
Aceite de oliva al gusto
1 chile chipotle molido
10 cebollines picados
50 grs. de almendra tostada y picada
½ kg. de jaiba limpia
¼ cucharadita de sal
1 aguacate para adornar
10 aceitunas para adornar

Procedimiento:

Mezclar el jugo de tomate, vino blanco y el aceite de oliva, agregar el chile ya molido. Añadir los cebollines, almendra y la jaiba, rectificar de sal. Adornar con el aguacate y las aceitunas al servir.

CHARALES CON CHILES

Para 3 personas

Ingredientes:

250 grs. de charales, frescos o secos
1 chile verde picante
1 chile pasilla
1 jitomate grande
2 tomates verdes
1 diente de ajo
aceite
sal

Procedimiento:

Limpiar y lavar muy bien los charales, (si son secos se deberán remojar antes).

Luego freírlos con aceite y agregarles la siguiente salsa: picar todos los demás ingredientes, sazonados con sal, colocarlos con aceite en fuego mediano, dejándolos sazonar bien.

Al servir se pueden decorar con hojas de lechuga, y rabanitos cortados en forma de flor.

COCO DE MARISCOS

Ingredientes:

6 cocos tiernos y chicos
1 taza de jaiba picada
1 taza de camarón fresco
3 docenas de ostiones
1 filete de pescado partido en cuadros
2 jitomates
1 cucharada sopera de perejil picado
½ taza de vino blanco
1 cucharada sopera de azúcar
- jugo de 1 limón
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Se deja la estopa a los cocos. Se corta sólo la parte de arriba con serrucho para formarles una tapa.

Se saca el agua y aparta una taza, se ahuecan los cocos con cuidado y se pica finamente la pulpa.

Se fríen los mariscos y el filete de pescado en aceite sin que se cuezan completamente; se saca y se escurren muy bien.

Se pica el jitomate y se fríe en el mismo aceite. Se agrega el perejil, el azúcar, la sal, el vino y el agua de coco. Se deja hervir para que sazone bien y se consuma el líquido un poco.

Baje la flama y se agregan los mariscos. Hervir un poco más. Se retira del fuego y se añade la pulpa de coco picada y el jugo de limón.

Se vacía todo dentro de los cocos y se hornean a fuego medio durante unos 15 minutos. Se sirven los mariscos en los mismos cocos, poniéndoles la tapa.

CHARALES CON NOPALITOS

Ingredientes:

¼ kg. de charales
3 o 4 cucharadas de aceite
¼ kg. de tomates hervidos
1 o 2 chiles serranos
2 dientes de ajo
El agua donde se cocieron los tomates
2 cucharadas de cilantro
½ cucharadita de sal
¼ kg. de papitas de cambray cocidas sin pelar
2 nopales cocidos partidos en tiritas

Procedimiento:

Dore los charales hasta que tomen un color amarillo. Muela los tomates, los chiles, y el ajo con el agua donde se cocieron los tomates.

Ponga al fuego la salsa, agregue el cilantro y la sal, deje hervir 15 minutos, al final añada los charales, papas y nopales.

CHARALES ENTOMATADOS

Ingredientes:

1/4 kg. de charales secos
5 tomates verdes
2 papas peladas y cortadas en cuadritos
4 dientes de ajo
chile pasilla al gusto
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Pele y cueza los tomates. Tueste, desvene y remoje los chiles pasilla en agua caliente, licúelos con un poco del agua en la que los remojó, junto con el ajo y los tomates.

Añada sal y fría todo hasta que sazone, agregue 2 tazas de agua y hierva un poco más.

Descabece los charales, lávelos en dos aguas y escúrralos, dórelos en aceite, agréguelos al caldillo con las papas. Cueza a fuego lento unos 15 minutos.

CHILATE DE PESCADO SECO

6 a 8 personas

Ingredientes:

1 kilo de pescado seco desmenuzado y remojado
100 grs. de chile guajillo grande, tostado
1 diente de ajo
sal al gusto
1 rama de epazote
1 cucharada de manteca

Procedimiento:

Se pone a remojar el pescado por 8 horas, se escurre. Se prepara una salsa con chile guajillo, ajo y sal al gusto, todo bien molido. Se fríe en la manteca.

Cuando está frito, se agregar dos tazas de agua y al empezar a hervir se le pone el pescado. Se agrega la rama de epazote y se cocina hasta que el pescado esté suave. Se sirve acompañado con arroz y tortillas.

CHILES RELLENOS DE SARDINAS

Ingredientes:

12 chiles de agua
250 grs. de papas cocidas
3 zanahorias cocidas
1 cebolla
1 clavo de olor
2 pimientas
1 lata de sardinas
1 ramita de perejil
100 grs. de ejotes cocidos
100 grs. de chícharos cocidos
3 jitomates grandes
3 dientes de ajo
1 rajita de canela
3 huevos
aceite

Procedimiento:

Los chiles se asan, desvenan, pelan, lavan y escurren. El jitomate se muele con las especias, se pone a freír y se agregan las verduras (cocidas, peladas y picadas), las sardinas y el perejil picado. Se deja a fuego suave, hasta que esté bien seco. Con eso se rellenan lo chiles. Las claras se baten a punto de turrón, se les agregan las yemas, se revuelve. Los chiles se espolvorean con harina y se meten en el huevo batido Se fríen en aceite bien caliente hasta que doren. Se sirven inmediatamente.

CHILPACHOLE DE JAIBA

Ingredientes:

500 grs. de carne de jaiba fresca
2 jitomates
2 cebollas grandes
4 hojitas de epazote
1 ramita de perejil
1 diente de ajo
4 limones
6 chiles serranos verdes
1 cucharadita de consomé en polvo
sal

Procedimiento:

Pique el jitomate, el ajo, el chile serrano y la cebolla todo finamente. Acitrone la mitad de la cebolla, y el ajo en poco aceite caliente. Cuando estén cristalinos agregue el jitomate y sazone con un poco de sal.

Cuando haya espesado un poco, añada la jaiba deshebrada para que se fría bien. Vierta agua suficiente para obtener un caldillo. Cuando el agua suelte el hervor, agregue el consomé en polvo, las hojitas de epazote y el ramito de perejil.

Deje hervir hasta que la jaiba esté suave. Sirva el caldillo con jaiba acompañado con jugo de limón y chile serrano picado al gusto. Retire previamente la ramita de perejil y las hojitas de epazote.

EMPANADAS DE CAMARÓN

Ingredientes:

½ kilo de masa fina para tortillas
Aceite de maíz para freír

Para el relleno:

½ kilo de camarón mediano pelado y bien lavado
2 cucharadas de aceite de maíz
1 cebolla mediana picada finamente
2 o 3 chiles serranos picados finamente
2 jitomates grandes despepitados y picados finamente
sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

Se hacen ocho tortillas grandes con la masa, se les pone el relleno y se cierran en forma de empanadas apoyándose con la punta de un tenedor para que no se abran. Se fríen en aceite bien caliente, se escurren sobre papel absorbente y se sirven inmediatamente.

Relleno:

Se muele el camarón en el procesador de alimentos. Se calienta el aceite, se acitrona la cebolla y el chile, se añaden el camarón molido, el jitomate picado, sal y pimienta al gusto.

Se deja sazonar todo muy bien.

Presentación:

Se sirven en un platón redondo y se acompañan con un buen guacamole.

EMPANADAS DE CAZON

Ingredientes:

1/2 kg. de cazón.
1/2 kg. de masa de maíz
1/2 taza de harina de trigo
2 jitomates
2 cucharadas cafeteras de polvo de hornear
4 dientes de ajo
1 cebolla mediana
Epazote picado
Hierbas de olor
Aceite para freír
Sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza el cazón en agua hirviendo con dos dientes de ajo, la mitad de la cebolla, las hierbas de olor y la sal.

Cuando esté cocido, enfríelo y desmenúcelo. Ase y pele el jitomate; licuelo con el ajo y la cebolla sobrante.

Fríalo hasta que sazone. Agregue el cazón desmenuzado con epazote algusto.

Añada sal y pimienta y cueza hasta que se reseque, retírelo del fuego.

La masa de maíz, la harina y el polvo de hornear con un poco de agua y sal.

Forme pequeñas tortillas, póngales el relleno de cazón, dóblelas y péguele las orillas.

Fríalas en aceite caliente.



EMPANADAS DE VIGILIA

Ingredientes:

1/2 kilo de pescado ya limpio de espinas y piel, cocido y desmenuzado
3 jitomates
1 cebolla
1 diente de ajo
1 rama de perejil picado
4 cucharadas de aceite (1/3 de oliva y 2/3 de cocina)
pimienta en polvo
sal al gusto

Para masa:

250 gms. de harina
3 cucharadas de manteca
2 cucharadas de agua
1/2 cucharadita de sal
1 huevo entero
1 clara de huevo
aceite

Procedimiento:

Se fríe el ajo en una sartén con aceite, al estar dorado se saca. Se pone la cebolla, el jitomate asado y molido, perejil, pimienta y sal. Se añade el pescado y se deja hervir hasta que seque.

Procedimiento para la masa

En una tabla se amasan todos los ingredientes poniéndole un poco de agua para que no se pegue y quede suave. Se deja reposar la masa durante diez minutos aproximadamente envuelta en un lienzo húmedo. Se hacen pequeñas bolitas que se extienden con el rodillo. Se les pone un poco de pescado, se doblan y se pegan con clara de huevo. Se fríen en aceite.



ESCABECHE DE PESCADO JALAPEÑO

10- 12 personas

Ingredientes:

12 rebanadas de filetes de pescado fritos
6 cebollas en rebanadas delgadas
3 dientes de ajo machacados
5 hojas de laurel
½ cucharadita de orégano
½ taza de aceite, de preferencia de oliva refinado
1 taza de agua
hojas de lechuga
4 ó 5 rabanitos en flor

Procedimiento:

Las rebanadas o filetes se colocan en un platón. En una cacerola se pone el aceite a quemar con un diente de ajo que luego se saca. Se agregan las cebollas, los dientes de ajo, las especias molidas, el vinagre y el agua. Se deja que dé un hervor. Se vierte sobre el pescado poniéndole una cucharadita de orégano por encima. Se adorna alrededor con hojas de lechuga y rabanitos abiertos en forma de flor.

FUENTE MARINERA

Ingredientes:

1/4 kg. camarón pacotilla
1/4 kg. pulpa de jaiba
1 pulpo chico
4 docenas de ostiones
2 filetes de pescado
1 cebolla picada
5 limones
3 dientes de ajo
cilantro picado
mayonesa
chile serrano al gusto
sal

Procedimiento:

Lave y ponga a cocer el pulpo en olla Express, con ajo, cebolla y sal, unos 30 minutos. Deje enfriar la olla, saque el pulpo y pártalo en cuadritos. Cueza el pescado con sal y pártalo en cuadritos. Acomode en una fuente el camarón, el pulpo, la pulpa de jaiba, el pescado y los ostiones. Coloque alrededor los chiles, la cebolla picada, trozos de limón, cilantro picado y mayonesa.

HUACHINANGO A LA POBLANA

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1 huachinango de 3/4 de Kg.
250 grs. de chícharos cocidos
50 grs. de mantequilla
6 cebollitas de Cambray
3 limones
4 cucharadas de aceite
mayonesa
sal y pimienta

Procedimiento:

Limpiar y lavar perfectamente el pescado, untarlo con el jugo de 1 limón, aceite, sal y pimienta; colocarlo en una fuente refractaria, ponerlo en el horno, que debe estar a 250 grados C., durante 25 o 30 minutos, añadiendo el aceite.

Ya cocido, quitarlo y disponerlo sobre un platón



HUACHINANGO EN MOSTAZA

Ingredientes:

6 filetes de huachinango
1 cucharada sopera de mostaza
1/2 barrita de margarina
1 cebolla rebanada
aceite para freír
sal y pimienta
jugo de 2 limones

Procedimiento:

Lave el pescado, séquelo y espolvoréelo con sal y pimienta.

En un poco de aceite fría la cebolla hasta que se transparente. Agregue el pescado, el jugo de limón, 1/2 taza de agua y hierva 15 minutos.

Derrita la margarina y agréguele la mostaza, mezcle bien. Al servir, vierta esta salsa sobre el pescado.

HUACHINANGO EN NARANJA

Ingredientes:

1 huachinango (de 1 1/2 kg.)
2 tazas de jugo de naranja
3 naranjas en gajos
1/2 lata chica de pimientos morrones en tiras
1/4 barrita de margarina
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave bien el pescado, séquelo y espolvoréelo con sal y pimienta.

Coloque el pescado en molde refractario, ponga encima pequeños trozos de margarina y agregue el jugo de naranja.

Hornee a fuego medio hasta que se cueza el pescado. Decore con los gajos de naranja, las tiras de pimiento y hornee 5 minutos más.

HUACHINANGO VERACRUZANO

Para 7 personas

Ingredientes:

1 Kg. de huachinango en rebanadas
3 jitomates
1 taza de puré de jitomate en lata
chiles largos o jalapeños
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite vegetal
3 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de azúcar
laurel, tomillo y mejorana, en la cantidad que se desee
orégano
2 cucharadas de alcaparras
1 frasco chico de aceitunas
limón
sal y pimienta

Procedimiento:

Lavar bien las rebanadas de pescado, untarlas con limón y espolvorearlas con sal y pimienta. Dejar macerar unos minutos y freírlas en aceite por los dos lados, evitando que se doren. Quitarlas del aceite y apartarlas bien tapadas. En el aceite que sobró, freír la cebolla y los ajos. Cuando la cebolla esté transparente, añadirle los jitomates picados (sin piel ni semillas), y el puré de jitomate. Dejar sofreír muy bien y agregarle las hierbas aromáticas, el perejil, vinagre, sal, azúcar y un poco de caldo de pescado o agua. En una fuente refractaria, disponer las rebanadas de huachinango, y recubrirlas con la salsa, aceitunas, alcaparras y rajas de chile, bañando todo con un poco de aceite de oliva. Poner la fuente en el horno, previamente calentando a la temperatura de 230 grados C., y se deja hasta que el huchinango esté cocido. Servir bien caliente.



HUEVADA DE CARPA LAS REDES

Para 6 personas

Ingredientes:

1 kilo de hueva de carpa
3 barritas de mantequilla
1 cucharada de aceite de maíz
250 gramos de cebolla picada finamente
½ kilo de jitomate asado, pelado, molido y colado
200 gramos de cilantro picado finamente
1 pizca de mejorana
1 pizca de orégano
4 chiles güeros, o al gusto
sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

La hueva se lava muy bien y se escurre. Se pone a calentar la mantequilla con el aceite y se acitrona la cebolla, se añade el jitomate, el cilantro, la mejorana, el orégano, la hueva, los chiles y sal y pimienta al gusto y se deja sazonar a fuego lento durante 45 minutos o hasta que esté especita y bien sazonada.

PRESENSACIÓN:

Se sirve en un platoncito hondo y se acompaña con tortillas recién hechas.

HUEVA DE PESCADO GUISADA

Ingredientes:

½ kg. de hueva de carpa
2 jitomates
1 cebolla
1 diente de ajo pelado
2 cucharadas cafeteras de cilantro picado
- chile serrano al gusto
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Poner la hueva en agua con sal y hervir unos 10 minutos. Retirar del fuego y quitarle la piel y luego desmenuzarla. Licuar un jitomate, media cebolla y el ajo. Freír hasta que sazone y se reseque. Agregar la hueva desmenuzada y el cilantro, mezclar. Picar la otra media cebolla, un jitomate y los chiles. Servirlo en platitos separados. Acompañar con tortillas calientes.

JAIBA AL HORNO

Ingredientes:

1/4 pulpa de jaiba
1 filete de pescado
1 jitomate picado
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas cafeteras de perejil picado
5 aceitunas picadas
4 cucharadas soperas de pan molido
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Fría el filete de pescado en aceite caliente. Retírelo. Desmenúcelo.

Fría la cebolla y el ajo y, cuando esté transparente, agregue el jitomate, deje sazonar, añada el perejil y las aceitunas, el pescado desmenuzado y la pulpa de la jaiba, añada sal y pimienta.

En conchitas o recipientes individuales vacíe la mezcla y espolvoree con pan molido. Hornee unos 10 minutos a fuego bajo.



JAIBAS EN CHILPACHOLE

Para 3 personas

Ingredientes:

6 Jaibas
25 grs. de manteca
1 litro de caldo de pescado
3 chiles anchos
1 cebolla
2 dientes chicos de ajo
1 ramita de epazote
sal

Procedimiento:

Quitarles las conchas de encima y también las tenazas a las jaibas.

Una vez limpias y bien lavadas, cortarlas en pedazos, pero sin sacar la carne de las conchas.

Poner a cocinar las jaibas, sin quitarles la concha, en un caldillo, que se habrá hecho con los chiles tostados y molidos, la cebolla y los dientes de ajo, fritos en manteca, agregándole el caldo, y cuando rompe el hervor, añadirle el epazote.

Dejar cocinar a fuego moderado, hasta que las jaibas se cuezan bien. Sazonar con sal y servir caliente.



JAIBAS RELLENAS

Ingredientes:

700 grs. de carne de jaiba
12 conchas de jaiba
300 grs. de jitomate
1 cebolla
2 dientes de ajo chicos
3 cucharadas de perejil picado
1 poco de limón
10 aceitunas
2 chiles jalapeños
½ queso fresco
½ queso asadero de bola chico
½ taza de pan molido
mantequilla
- sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza el jitomate, pélelo y muélalo con los dientes de ajo y un poco de sal. Pique finamente la cebolla, lo mismo que las aceitunas.

Acitrone la cebolla en mantequilla y, cuando esté cristalina, añada el jitomate y la carne de jaiba así como el perejil, un poquito de limón y las aceitunas picadas. Sazone con sal y pimienta y deje hervir.

Mientras tanto, pique también los chiles jalapeños ya limpios de semillas y agréguelos al guiso.

Cuando la carne de jaiba esté bien cocida y el guiso haya espesado retírelo del fuego.

Enmantequille las conchas y llénelas con la jaiba.

Ponga encima tiritas de queso asadero, pan molido y queso fresco espolvoreado; métalas al horno precalentado para que se gratine.

JAIBAS TAMPIQUEÑAS

Para 4 personas

Ingredientes:

500 gms. de pulpa de jaiba cocida y limpia
2 Cucharadas de mantequilla
2 Cucharadas de harina
1 Cucharada de cebolla rallada
1 Taza de leche
3 Huevos (separadas las claras y las yemas)
1 Taza de crema espesa
Sal y Pimienta blanca (al gusto)

Procedimiento:

En la mantequilla derretida acitrone la cebolla y dore la harina; vierta la leche poco a poco y sazone con sal y pimienta. Cuando espese, retire del fuego y agregue las yemas una por una batiendo con fuerza.

Aparte, bata las claras a punto de turrón; incorpórelas a la salsa anterior junto con la pulpa de jaiba y la crema espesa, envolviendo sin batir.

Enmantequille 4 flaneras o conchas de jaiba y rellénelas con el guisado de jaibas; acomódelas en una charola para hornear. Hornee a 180 grados C. durante 30 minutos o hasta que doren. Sirva calientes.

JUGO DE CAMARÓN

Ingredientes:

¼ kg. de camarones frescos, limpios y molidos con
1 taza de agua
2 litros de caldo de pescado
4 papas medianas
4 zanahorias
1 cebolla
4 chiles jalapeños en rajas
sal al gusto

Procedimiento:

Se hierve el puré de camarones en el caldo de pescado. Se agregan las verduras picadas y se dejan cocer cuidando que queden a punto y no se deshagan. Se sazona con sal y se deja hervir unos minutos. Se sirve en tazas o jarritos.

LANGOSTA AL MOJO DE AJO

Ingredientes:

4 o 5 langostas vivas
100 grs. de mantequilla
2 cabezas de ajo machacadas
sal
pimienta

Procedimiento:

La langosta viva y entera se mata introduciéndola en agua hirviendo hasta que quede roja (se puede cocer en vino blanco). Se parte la langosta a lo largo del cuerpo, cuidando que las partes queden unidas.

Se retiran las vísceras y se sazona con sal y pimienta. En un sartén se quema la mantequilla con el ajo pelado y machacado. Esta mezcla se vierte sobre las langostas abiertas, y se cocinan a horno caliente, para que se doren. Se acompaña con ensalada de jitomate y col o con verduras cocidas.

LANGOSTINOS ADOBADOS

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de langostinos frescos
2 cucharadas de aceite de oliva
50 grs. de mantequilla
2 chiles anchos
1 diente de ajo
1 manojito de hierbas aromáticas
1/2 taza de vino blanco
sal

Procedimiento:

Quitar del caparazón los langostinos y lavarlos bien. Luego freírlos en mantequilla y una cucharada de aceite, cuando los langostinos empiezan a colorearse, agregarles la sal, las hierbas aromáticas y el vino dejándose en el fuego hasta que estén casi secos.

Tostar, quitarles las semillas, desvenar y remojar los chiles calientes con sal. Moler el ajo junto con el chile, y freírlo en el aceite sobrante, para agregarles a los langostinos, deberán quedar casi secos. Pueden usarse como botana, o acompañados con arroz blanco.

LANGOSTINOS AL MOJO DE AJO

Ingredientes:

6 langostinos
15 dientes de ajo
6 limones
mantequilla
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave perfectamente los langostinos; salpiméntelos y úntelos generosamente con mantequilla.

Pique finamente el ajo. Acomode los langostinos en un molde enmantequillado y esparza encima el ajo picado y trocitos de mantequilla.

Hornéelos hasta que estén dorados. Sírvalos calientes con limón rebanado.

LANGOSTINOS CON SALSA

Ingredientes:

1 kg. de langostinos
1 taza de mayonesa
2 huevos
1 cucharada sopera de perejil picado
2 cucharadas soperas de cebolla picada
1 cucharada sopera de pepinillos picados
1 cucharada sopera de alcaparras picadas
jugo de 1 limón
sal

Procedimiento:

Cueza los langostinos en agua hirviendo con sal y limón. Déjelos enfriar bien. Cueza los huevos 15 minutos, déjelos enfriar, pélelos y píquelos.

Para preparar la salsa tártara, mezcle la mayonesa con el jugo de limón y los ingredientes picados y refrigere.

Sirva los langostinos en frío acompañados con la salsa.

LISA ESTILO BACALAO

Para 6 o 8 personas

Ingredientes:

6 lisas sin cabeza (o barrilete o bonito)
2 jitomates grades picados
1 cebolla grande
1 pizca de orégano
1 pizca de pimienta
nuez moscada al gusto
½ taza de aceite
1 taza de chícharos cocidos
2 hojas de laurel
sal
24 aceitunas deshuesadas

Procedimiento:

Se tuestan las lisas en el comal, se dejan enfriar, se les quitan las espinas y se desmenuza la pulpa. Se fríe la pulpa junto con el jitomate y la cebolla picada, orégano, pimienta, nuez moscada y sal. Se agregan las aceitunas, laurel, chícharos y se deja 5 minutos más.

LUBINA EN SALSA ROJA

Ingredientes:

1 1/2 kg. de lubina entera abierta
4 jitomates
2 huevos
1 cebolla
2 dientes de ajo
10 aceitunas deshuesadas
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave bien el pescado. Cueza los huevos (15 minutos), páselos por agua fría y pélelos. Pique 2 jitomates, 1/2 cebolla, las aceitunas y un huevo, añada sal y pimienta y revuelva. Rellene el pescado. Licúe los otros jitomates con el ajo y la otra media cebolla. Fría hasta que sazone. Añada una taza de agua y hierva un poco más. Coloque el pescado en un refractario y báñelo con la salsa. Hornee a fuego medio durante unos 40 minutos y adorne con el huevo rebanado.

MARINADA COCIDA

Para 2 ó 2 ½ kilos de carne de ave. res o puerco

Ingredientes:

½ taza de aceite de olivo
2 cebollas en rebanadas
1 zanahoria en rebanadas
1 costilla de apio en rebanadas
1 botella de vino tinto
½ taza de vinagre rojo
1 ramillete de hierbas de olor (perejil, tomillo, laurel)
1 ramillete de romero
12 granos de pimienta enteros

Procedimiento:

En la mitad del aceite se saltean cebollas, zanahoria y apio hasta que estén tiernos. Se agregan los demás ingredientes y se hierven a fuego muy bajo de 15 a 20 minutos.

Se agrega el resto del aceite y se deja enfriar. Se vierte sobre las carnes hasta cubrirlas.

MERO A LA NARANJA

Ingredientes:

5 filetes de mero
2 limones en jugo
2 cucharadas de harina
50 grs. de mantequilla
1 cebolla mediana en rodajas
4 naranjas en jugo
Sal al gusto
pimienta al gusto

Procedimiento:

Deje marinar los filetes en el limón por 10 minutos. Enharine los filetes, fríalos junto con la cebolla en la mantequilla. Ya que estén ligeramente dorados agregue el jugo de naranja. Sazone con sal y pimienta.

MILANESA DE PESCADO

Ingredientes:

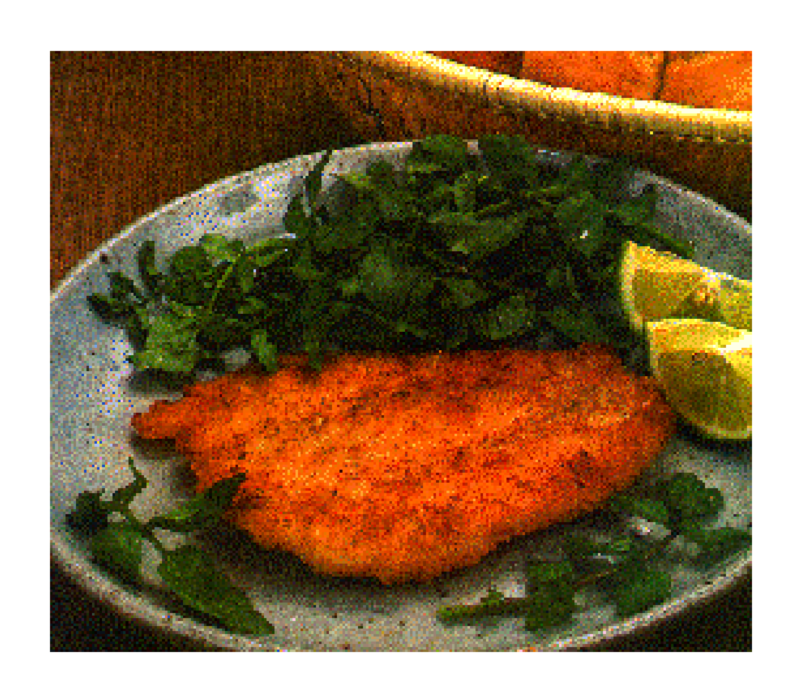
6 filetes de pescado (huachinango, robalo)
1 huevo
pan molido
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave los filetes en agua fría, séquelos con un trapo, póngales sal y pimienta. Bata el huevo.

Bañe los filetes en el huevo batido y revuélquelos en pan molido.

Fría los filetes uno a uno en aceite, no demasiado caliente acompañados de una ensalada verde, o fríos y cubiertos de mayonesa.



MOJARRAS EN MANTEQUILLA

Ingredientes:

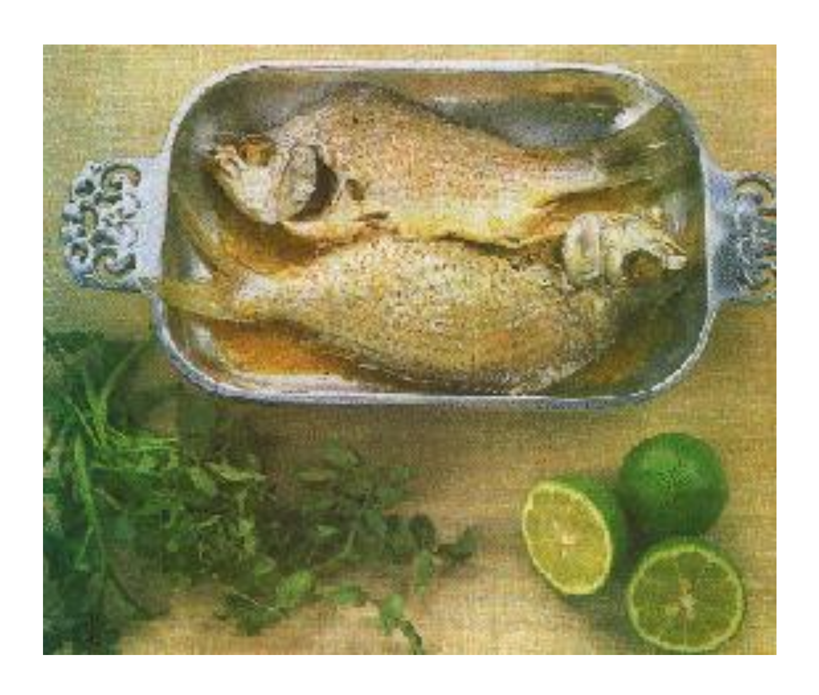
6 mojarras chicas
8 cucharadas soperas de margarina o aceite
1 cucharada sopera de jugo de limón
1 cucharada cafetera de pimentón
2 dientes de ajo picados
sal y pimienta

Procedimiento:

Ponga la margarina o aceite, el limón, el pimentón, el ajo, la sal y la pimienta en un refractario. Métalo en el horno precalentado (unos 5 minutos).

Cuando comience a burbujear agregue las mojarras limpias, secas y espolvoreadas con sal y pimienta.

Cuézalas unos 15 minutos de cada lado. Sírvalas calientes y en su jugo. Adorne con ramitas de perejil chino.



MOLDE DE ATÚN

Ingredientes:

¾ taza de leche
3 chiles guajillos asados
1 taza de crema ácida
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 huevo
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
20 gramos de mantequilla
8 rebanadas de pan blanco
1 lata de atún desmenuzado
200 grs. de queso rallado

Procedimiento:

Hervir en la leche los chiles sin semilla ni venas. Luego moler con la crema, cebolla, ajo, huevo, sal y pimienta. Untar un refractario cuadrado con mantequilla, después descostrar el pan y acomodar en el refractario una capa, bañarlo con un poco de salsa, encima otra capa de atún y queso, repita la operación una vez más. Tapar y guardar en el refrigerador, de 4 a 6 horas, o de un día para otro. Hornear a 200°C hasta que dore, aproximadamente por 30 minutos.

MOLDE DE PESCADO Y ESPINACAS

Ingredientes:

750 grs. de pescado crudo molido
3 huevos
2 cucharadas de cebolla rallada
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
½ taza de crema agria
2 tazas de espinacas cocidas y picadas
20 grs. de mantequilla
2 huevos duros rebanados

Procedimiento:

Mezcle el pescado con los huevos ligeramente batidos y la cebolla, sal pimienta y crema. Revuelva la mitad de esta mezcla con las espinacas y vacíe en un molde alargado, untado con abundante mantequilla, vacíe el resto del pescado. Cubra con papel de aluminio hornee a 220° C por 1 hora. Cuando esté frío, métalo al refrigerador. Lo ideal es que esté allí por 24 horas. Desmolde el pescado y adorne encima con rebanadas de huevo duro.

OSTIONES ALVARADO

Ingredientes:

6 docenas de ostiones (de frasco)
2 jitomates
4 papas picadas en cuadritos
2 cucharadas soperas de vinagre
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo
1 rama de perejil
6 pimientas chicas
1/2 cucharada cafetera de orégano
2 clavos de olor
1 raja de canela
chile serrano al gusto
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Licúe la canela, la pimienta, los clavos y el orégano con un poco de agua Ase, desvene y corte los chiles en rajas y fríalos en aceite con los dientes de ajo, la cebolla, el perejil y el jitomate picado. Agregue las papas, las especias molidas, la sal y el caldo de los ostiones. Cuando las papas estén cocidas, añada los ostiones y el vinagre y deje que den un

OSTIONES EMPANIZADOS

Ingredientes:

4 docenas de ostiones (de frasco)
2 huevos
2 cucharadas soperas de harina
2 limones
1 manojo de perejil chino
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Bata las claras a punto de turrón Añada las yemas y mezcle. Lave, escurra y seque bien los ostiones, ponga sal y pimienta, enharínelos y báñelos con los huevos batidos; fríalos en aceite caliente hasta que doren ligeramente. Sírvalos calientes y adórnelos con ramitas de perejil chino y rebanadas de limón.

OSTIONES EN ESCABECHE

Ingredientes:

4 docenas de ostiones (de frasco)
1 taza de ejotes picados
2 zanahorias picadas
1 taza de chícharos
1/2 taza de vinagre
4 dientes de ajo
1 cebolla
3 clavos de especia
1 raja de canela
6 pimientas gordas
2 hojas de laurel
chile en vinagre al gusto
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Cueza los ejotes, las zanahorias y los chícharos. Escúrralos y fríalos. Fría los ostiones en el mismo aceite. Hierva el vinagre con 2 tazas de agua. Agregue los ajos pelados, los clavos, la canela, el laurel y las pimientas. Hierva un poco más, añada sal y la cebolla rebanada y aparte del fuego. En una cazuela honda ponga las verduras fritas; encima los ostiones, vierta sobre la cazuela el contenido del traste donde hirvió el vinagre, añada un poco de aceite en que se frieron los ostiones; deje reposar unas horas y adorne con chiles en vinagre.

PATE DE PESCADO

Ingredientes:

1 lata de atún
1 queso crema chico
1 taza de caldo de camarón
3 gotas de pintura vegetal roja
2 dientes de ajo
1 trozo de cebolla
1 cucharada sopera de gelatina sin sabor
- unas gotas de salsa picante

Procedimiento:

Se disuelve la gelatina en la taza de caldo. Se escurre el aceite del atún. Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una pasta muy fina. Se vacía en un molde y se refrigera. Para desmoldar, se sumerje el molde en agua caliente unos segundos y se vacía sobre un platón.

PAMPANO A LA CAMPECHANA

Ingredientes:

1 y 1/2 Kg. de pámpano de tamaño mediano
6 cominos
1 cebolla grande en rebanadas
4 cucharadas de aceite vegetal
2 limones
1 cucharada de sal
4 dientes de ajo
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de orégano seco
1 cm. cuadrado de achiote.

Procedimiento:

Limpiar y lavar muy bien los pámpanos, untarlos completamente con sal y limón y dejar así durante dos horas. Moler el achiote junto con las especias y los ajos, añadiéndole un poquito de agua. Untar los pámpanos por fuera y por dentro con aceite y la salsa de achiote. Colocarlos en una fuente refractaria alargada, y engrasada con aceite, cubriéndolos con las rebanadas de cebolla. Ponerlos en el horno, que debe estar a 230 grados C. Cuando haya soltado el jugo, retirar éste y dejar el pescado en el horno hasta que dore. Servirlo enseguida, con su jugo vertido por encima.

PEJELAGARTO EN CHIRMOL

Ingredientes:

1 pejelagarto de dos kilos
¼ de semillas de calabaza
1 tortilla
¼ kg. de masa
2 chiles dulces (pimiento morrón)
1 cebolla
1 rama de epazote
1 ajo
12 hojas de epazote
2 jitomates rebanados.

Procedimiento:

Se asa el pejelagarto , se le quita la piel y se corta en trozos. Se vuelve a asar para que quede bien dorado. Se tuestan las semillas de calabaza y la tortilla, los chiles se fríen, la cebolla se asa y todo se muele junto con la masa y 2 tazas de agua, se cuela. Se pone al fuego la mezcla, y una vez que hierve se le agrega la rama de epazote y los trozos de pejelagarto. Se retira del fuego, y se sirve adornando el plato con los chilesdulces, hojitas de epazote y los jitomates rebanados.

PASTEL DE JAIBA

Ingredientes:

500 grs. de carne de jaiba cocida
2 jitomates
1 diente de ajo
1 cebolla
2 cucharadas de perejil picado
3 huevos
1 taza de pan molido
1 lata chica de pimiento morrón
8 aceitunas
mantequilla
- sal y pimienta

Procedimiento:

Ase los jitomates, pélelos y muélalos en la licuadora con el ajo y un poco de sal. Corte el pimiento morrón en cuadritos. Pique las aceitunas finamente y haga lo mismo con la cebolla. Acitrone ésta en un poco de aceite caliente; cuando este cristalina, añada la jaiba desmenuzada y enseguida el jitomate molido. Deje hervir hasta que espese. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Retire esto del fuego y déjelo enfriar. Mezcle la jaiba guisada con el morrón, los huevos enteros, el pan molido, las aceitunas y el perejil. Añada media barrita de mantequilla, sazone con sal y pimienta y mezcle todo muy bien. Engrase un molde con mantequilla y acomode la jaiba preparada. Póngalo en baño María hasta que al picar con un palillo éste salga limpio. Sírvalo caliente.

PESCADO A LA MANTEQUILLA

Ingredientes:

3 rebanadas de pescado
Sal
Pimienta
50 gr. de mantequilla
1/3 taza de vino blanco

Procedimiento:

Espolvoree sal y pimienta por ambos lados del pescado, fríalo ligeramente en mantequilla.

Rociarlo con el vino y dejar cocer a fuego suave.

PESCADO A LA PAPAYA

Ingredientes:

1 papaya chica pelada cortada en cubos
3 chiles serranos sin semillas picados
2 cucharadas de jugo de limón
Pimienta al gusto
2 filetes de pescado grandes
½ taza de nuez picada
4 cucharadas de vinagre de una lata de chiles serranos
2 cucharadas de hierbabuena picada
1 cucharada de aceite

Procedimiento:

Prepare la salsa moliendo la papaya, chiles serranos, jugo de limón, sal y pimienta. Guarde esta mezcla en el refrigerador durante 2 horas.

Ponga a marinar el pescado con la nuez, vinagre de los chiles y hierbabuena, deje reposar durante 1 hora.

Saque la salsa del refrigerador y ponga a calentar a fuego lento, mientras dora los filetes en muy poco aceite.

Sirva los filetes bañados con la salsa.

PESCADO AL EPAZOTE

Ingredientes:

1 filete de pescado
1 hoja de epazote picada
1/8 cucharadita de sal
1 cucharada de cebolla picada
½ limón en jugo
papel aluminio

Procedimiento:

Unte el filete de pescado con el aceite y espolvoree con el resto de los ingredientes, envuelva en el papel de aluminio sellando todos los lados.

Coloque sobre una plancha o comal y áselo 3 minutos por cada lado.

PESCADO A LA VERACRUZANA

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
4 dientes de ajo picados
½ taza (125 g.) de cebolla finamente picada
1 kg. de tomates pelados y finamente picados
1 pimiento verde cortado en tiras
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra recién molida
2 hojas de laurel
½ cucharadita de orégano seco
¼ taza (60 gr.) de alcaparras
6 filetes de robalo u otro pescado de carne
firme (huachinango, lubina, etc.), de 125 gr. cada uno
2 cucharadas 30 gr. de mantequilla
6 chiles güeros o jalapeños de lata, para adornar.

Procedimiento:

Calentar el aceite en una cacerola grande y freír los ajos y la cebolla durante tres minutos. Agregar los tomates y dejar que hierva. Añadir el pimiento y mover durante 2 minutos. Incorporar la sal la pimienta, las hojas de laurel y el orégano y, cuando vuelva a hervir, tapar y cocinar a fuego lento durante 8 minutos.

Incorporar las aceitunas y las alcaparras y cocer durante 5 minutos más. Comprobar la sazón y retirar del fuego.

Precalentar el horno a 190° C (375° F) unos 20 minutos antes de servir. Lavar y secar los filetes de pescado y espolvorearlos ligeramente con sal y pimienta.

Derretir la mantequilla en sartén grande, saltear el pescado por ambos lados y pasarlo a un recipiente para horno engrasado.

Bañarlo con la salsa, cubrir el recipiente con papel de aluminio y hornear de 10 a 15 minutos. Adornar cada filete con un chile güero antes de servir.

NOTA: Puede emplearse un pescado entero, en cuyo caso el tiempo de horneado será mayor.

PESCADO AL CILANTRO

Ingredientes:

1 huachinango o un robalo de dos kilos
8 tazas de cilantro picado
4 chiles jalapeños en escabeche en ruedas gruesas
2 cebollas grandes cortadas en rodajas
4 tazas de aceite de maíz
sal y pimienta al gusto.

Procedimiento:

En una cazuela grande o en un platón refractario se hace una cama con la mitad del cilantro, la mitad de los chiles y la mitad de la cebolla y se baña con la mitad del aceite.

Se le agrega sal y pimienta. Sobre esto se coloca el pescado y se cubre con otra capa de lo mismo. Se mete al horno precalentado a 200 °C durante 40 minutos cuidando de bañarlo de vez en cuando durante la cocción con su misma salsa.

PRESENTACIÓN:

Se sirve en el mismo recipiente en que se coció y se acompaña con papas al vapor.

Si lo prefiere también puede licuar la salsa una vez cocido el pescado, esto le dará una presentación más tersa.

PESCADO AL LAUREL

Ingredientes:

6 jureles medianos
2 hojas de laurel picadas
2 cebollas medianas rebanadas
1 cucharada sopera de perejil picado
jugo de 6 limones
aceite de freír
sal y pimienta

Procedimiento

Lave y limpie los pescados y póngalos sobre la parrilla. Úntelos con limón. Espolvoréelos con el laurel picado, sal y pimienta.

Fríalos hasta que se cuezan y doren por ambos lados.

Póngalos en el platón y adórnelos con la cebolla rebanada y el perejil.

PESCADO AL MOJO ISLEÑO

Ingredientes:

6 filetes de pescado (mero)
3 jitomates molidos y colados
2 cebollas
1 pimiento morrón picado
10 aceitunas sin hueso
2 cucharadas soperas de vinagre
1 hoja de laurel
6 dientes de ajo
aceite para freír
sal

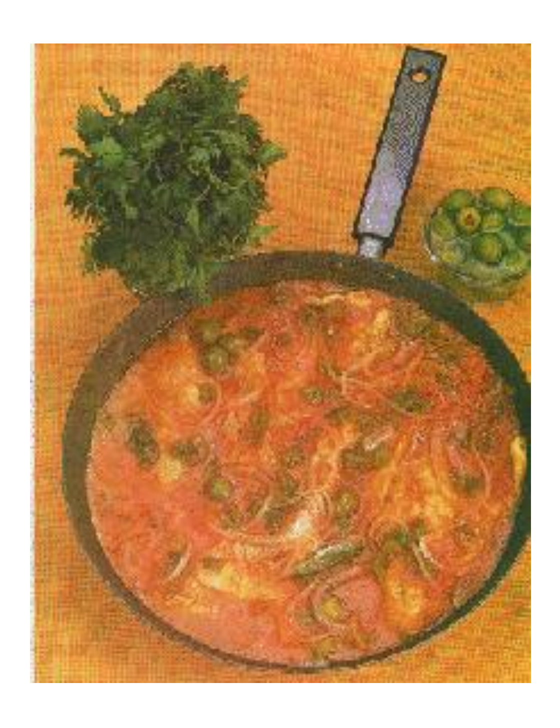
Procedimiento:

Fría en un sartén los ajos hasta que se doren. Deséchalos y en la misma grasa fría los filetes de pescado hasta que doren por ambos lados y se cuezan.

Fría la cebolla hasta que se ponga transparente. Añada el jitomate y el pimiento, fría hasta que sazone. Agregue las aceitunas, el vinagre y el laurel.

Cueza 10 minutos a fuego bajo.

Vierta la salsa sobre los filetes de pescado y sirva inmediatamente.



PESCADO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
1 kg. de pescado en trozos
½ kg. de champiñones frescos
4 dientes de ajo picados
3 ramas de epazote picadas
Sal al gusto

Procedimiento:

Derrita en una sartén la mantequilla sin dejarla ahumar, fría ligeramente los trozos de pescado, agregue los champiñones, ajo y epazote.

Cocine a fuego lento 5 minutos y sazone con sal.

PESCADO CON CHILE

Ingredientes:

1 kg. de pescado (róbalo o sargo)
1/2 taza de vinagre
3 dientes de ajo
chile ancho al gusto
chile piquín al gusto
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Remoje los chiles anchos, desvénelos, lávelos y muélalos con el ajo, el chile piquín, el vinagre y la sal.

Unte el pescado con la mezcla y fríalo por ambos lados; úntelo otra vez, rocíelo con aceite y déjelo cocer a fuego medio hasta que esté blanco.

PESCADO CON MARISCOS

Ingredientes:

6 filetes de huachinango
¼ taza de pulpa de jaiba (cocida)
1 taza de camarón pacotilla
2 docenas de ostiones frescos
3 jitomates
½ cebolla
3 dientes de ajo
12 aceitunas
2 cucharadas soperas de alcaparras
2 cucharadas soperas de perejil picado finamente
- hierbas de olor
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Licuar los jitomates con el ajo y la cebolla. Freír hasta que sazone. Agregar las alcaparras, las aceitunas picadas, los camarones, los ostiones y el perejil. Añadir sal y pimienta y ¼ taza de agua. Hervir un momento, retirar de la lumbre y agregar la jaiba. Lavar bien los filetes de pescado y sacarlos. En una cazuela poner los filetes y cubrirlos con la mezcla de mariscos y jitomate. Agregar las hierbas de olor y cocer a fuego bajo durante unos 20 minutos.

PESCADO EMPAPELADO

Ingredientes:

1 pescado limpio por persona
1 limón
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
1 cucharada de aceite
Papel aluminio
1 cucharada de ajonjolí

Procedimiento:

Haga con el cuchillo unos cortes transversales al pescado, póngale sal, pimienta y limón; deje reposar 10 minutos. Unte el papel aluminio con aceite, dore el ajonjolí y espárzalo sobre el papel, coloque encima el pescado. Envuelva y ase a la plancha durante 5 minutos, por cada lado.

PESCADO EN ACHIOTE

Ingredientes:

½ taza de jugo de naranja
½ taza de vinagre blanco
50 grs. de achiote
3 dientes de ajo
½ cucharadita de sal
1 ½ kg. de filete de sierra
6 hojas de plátano
2 cucharadas de aceite

Procedimiento:

Licue el jugo de naranja, vinagre, achiote, ajo y sal. Bañe con esto el pescado y deje marinar 20 minutos.

Corte las hojas de plátano y úntelas con aceite, envuelva cada pescado con una de ellas y átelas, coloque en un refractario.

Hornee a 200°C durante ½ hora o también lo puede dejar sobre las brasas, 10 minutos de cada lado.

PESCADO EN CHIPOTLE

Ingredientes:

6 filetes de pescado
1 taza de crema
½ taza de leche
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
- chipotles en vinagre
- margarina para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Se lava bien el pescado y se seca, luego se espolvorea con sal y pimienta. Se fríe el ajo y la cebolla hasta que se transparenten. Se añade el pescado y se fríe un poco más.

Se licua la leche, la crema y el chipotle. Se retira ajo y cebolla de la sartén y se vierte la salsa sobre los filetes. Se deja hervir 10 minutos más para luego servir.

PESCADO EN ENSALADA

Para 3 personas

Ingredientes:

350 grs. de pescado hervido
1 cucharada de salsa de jitomate
150 grs. de lechuga picada
1/4 taza de mayonesa
70 grs. de apio, picado finamente
1/2 cucharada de jugo de cebolla
1 cucharada de perejil picado
sal y pimienta

Procedimiento:

En una fuente de servir poner las hojas de lechuga. Luego, colocar encima en el centro, el pescado previamente condimentado con sal y pimienta.

Sobre éste, verterle la salsa de jitomate, a la que se le habrá añadido el jugo de cebolla.

Cubrir todo con el apio picado, esparcirle arriba la mayonesa y rociar con perejil picado.

PESCADO EN SALSA VERDE

Ingredientes:

10 tomates verdes crudos
½ cebolla
1 rama de cilantro
2 dientes de ajo
1 chile serrano
2 tazas de caldo de pescado
¼ taza de aceite
½ cucharadita de sal
2 papas partidas en cubitos
½ kg. de filetes de pescado en trozos.

Procedimiento:

Muela los tomates, cebolla, cilantro, ajo y chile con un poco del caldo de pescado. Fría la salsa sazonándola con sal, cuando esté chinita añada el resto del caldo y las papas, deje cocinar a fuego lento 15 minutos. Añada el pescado a la salsa y cocine 10 minutos más, rectifique de sal. Sirva con tortillas calientes.

PESCADO PANADERA

Ingredientes:

1 pescado grande entero de (1/2 kg. más o menos, rubia, peto cazón)
2 cucharadas soperas de margarina
1 cucharada sopera de perejil picado
2 dientes de ajo picados
1 taza de vino blanco
3 cucharadas soperas de pan molido
1/2 cucharada cafetera de pimentón
sal y pimienta.

Procedimiento:

Lave bien el pescado, séquelo, úntele margarina y espolvoree con sal y pimienta. Colóquelo en un refractario.

Póngale encima los ajos picados y el perejil.

Agregue la taza de vino y meta a horno precalentado a fuego medio

Después de 20 minutos, dele la vuelta, espolvoree con pan molido y pimentón. Termine de cocer, bañando el pescado de ves en cuando.

Sirva acompañado de rajas de limón.



PESCADO RELLENO

Ingredientes:

6 pescados chicos (lisa, mojarra)
1 filete de pescado picado
2 huevas de carpa
2 jitomates picados
1 limón
1/2 taza de cebolla picada
3 dientes de ajo picados
2 aguacates
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Fría la cebolla, el ajo y el jitomate, sazone. Agregue la hueva, el pescado picado, sal y pimienta y revuelva bien. Lave los pescados y ábralos a lo largo. Espolvoree los pescados con sal, pimienta y jugo de limón por dentro y por fuera. Rellénelos con la fritura anterior.

Envuélvalos con papel aluminio y cuézalos al vapor unos 30 minutos. Saque los pescados del papel y acomódelos en un platón, cúbralos con aguacate molido, sal y limón. Sírvalos con arroz blanco y zanahorias salteadas en mantequilla.

PESCADO TATEMADO

6 personas

Ingredientes:

6 pescados enteros de 400 grs. aproximadamente (lisa, bonito o barrilete)
2 limones grandes
sal
salsa pico de gallo

Procedimiento:

Se limpian muy bien los pescados, quitándoles las escamas y se les hacen unos cortes transversales no muy profundos. Se untan con sal procurando que ésta penetre también en la pulpa. Se asan sobre la parrilla o comal.

Al momento de servir, se añade jugo de limón, salsa pico de gallo al gusto y se acompaña con tortillas calientes.

PESCADO VERDE

Ingredientes:

4 filetes de pescado
1 taza de vino blanco
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
2 hojas de laurel
1 huevo duro
¾ taza de mayonesa
¾ taza de yogurt
1 taza de hierbas picadas: albahaca, perejil, eneldo, rabos verdes de cebolla y romero
¼ cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
4 hojas de lechuga francesa
4 aceitunas negras

Procedimiento:

Forme rollitos con los filetes, sujételos con un palillo, y colóquelos en una cacerola para cocer a fuego suave con el vino blanco, sal, pimienta y laurel. Pique los huevos, mezcle en un tazón con la mayonesa y el yogurt, agregue las hierbas, sazone con sal y pimienta y deje en el refrigerador de 1 a 2 horas. Saque los filetes y coloque cada uno sobre una hoja de lechuga, bañe con la salsa, coloque una aceituna negra encima.

PESCADO ZARANDEADO

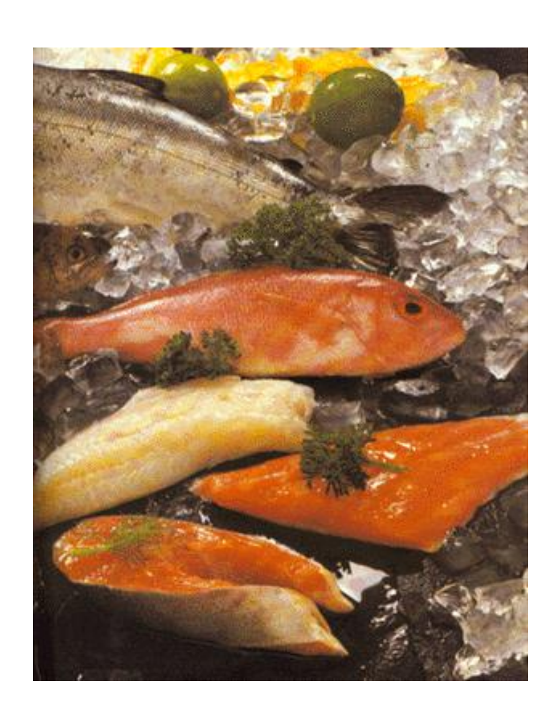
6 personas

Ingredientes:

6 pescados de 200 grs. aproximadamente cada uno (lisa, bonito o barrilete)
1 hoja de plátano
3 cucharadas de aceite
2 limones (el jugo)
salsa pico de gallo

Procedimiento:

Se abren los pescados a lo largo con escamas y todo, hasta que queden de una sola pieza y en una de las dos lonjas, las espinas. Se salpimentan y se untan con el aceite. Se colocan sobre la parrilla del lado de las lonjas y se tapan con la hoja de plátano para que la carne se ahume parejo, se deja 5 minutos. Se asan por el lado de las escamas y se agrega un poco de jugo de limón y salsa pico de gallo.



PESCADOS Y MARISCOS

Estos representan una excelente opción en nuestra alimentación por diversas razones: su alto valor nutritivo, su exquisito sabor y la gran variedad de especies que existen en nuestro país.

Es necesario promover su consumo dado que contamos con buenos recursos y litorales con una longitud mayor a los 10 mil km.

Entre los pescados más populares en México se encuentran: el huachinango, el robalo, el atún, la mojarra, el cazón, el blanco de Pátzcuaro, la sardina, el pámpano y la trucha.

De todos quizás los más prestigiados en cocina son el huachinango, el róbalo, el blanco de Pátzcuaro, y el bacalao - aunque generalmente este es importado -.

Pero hay otras especies que no por menos populares son menos nutritivas y sabrosas, tales como la carpa, la sierra, el jurel, el mero, la lisa y el cazón. Además, son más económicas por lo general debido a su baja demanda.

El pescado contiene todas las proteínas necesarias para nuestro desarrollo armónico, además de vitaminas, sodio, yodo y fósforo.

Tiene asimismo poca grasa, por lo que resulta óptimo para las personas que se someten a dietas para adelgazar.

Es importante, consumir el pescado con más frecuencia y no sólo reservarlo para los días de cuaresma.

PULPOS

Ingredientes:

2 kg. de pulpo
5 jitomates
2 cebollas
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
hierbas de olor
perejil
aceite para freír
sal
aceitunas enteras

Procedimiento:

Lave bien los pulpos y cuézalos durante unas dos horas (ó 20 minutos en olla Express) con un trozo de cebolla, las hierbas de olor y el ajo.

Cuando estén cocidos y suaves, despelléjelos y córtelos en trozos pequeños.

Pique dos cebollas, el perejil y el jitomate pelado y fría todo hasta que sazone. Añada los pulpos, sal y cueza unos minutos más.

Sirva caliente. Adorne con aceitunas.



PULPOS A LA MARINERA

Ingredientes:

1 kg. de pulpo cocido, pelado y partido
6 limones en jugo
1 cebolla grande picada
3 dientes de ajo picados
½ kg. de jitomate picado
1 manojo de perejil chino para adornar
50 grs. de alcaparras
Aceite de oliva
limón rebanado para adornar
½ cucharadita de tomillo

Procedimiento:

Ponga a marinar el pulpo en el jugo de limón durante media hora.

Mezcle la cebolla con el ajo, el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, el tomillo pulverizado, un chorro de aceite de oliva y por último el pulpo con el jugo de limón, si hace falta agregue un poco de sal.

Sirva en copas individuales y adorne con una ramita de perejil chino y una rebanada de limón.

PULPOS EN SU TINTA

Ingredientes:

1 kg. de pulpo cocido y limpio
¼ taza de aceite
4 dientes de ajo finamente picado
s 1 cebolla chica picada
4 jitomates pelados y picado
s 1 cucharadita de sal
½ taza de vino blanco
o caldo de pescado
La tinta del pulpo

Procedimiento:

Fría el ajo y la cebolla en el aceite, agregue el jitomate y deje freír hasta que cambie de color, agregue sal, la tinta previamente disuelta en el vino, y finalmente agregue el pulpo, deje hervir durante 5 minutos más. Puede servirse con arroz blanco.

ROBALO EN EPAZOTE

Ingredientes:

6 filetes de pescado (robalo a cualquier otro)
6 hojas de epazote
1 cebolla rebanada
1 1/2 tazas de crema agria
1/2 taza de queso fresco
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave los filetes; póngales sal y pimienta y dóblelos a la mitad con una hoja de epazote en medio y asegúrelos con un palillo.

Colóquelos en una sartén con 1/2 taza de agua. Tápelos y cuézalos unos 10 minutos. Destápelos.

Cúbralos con la cebolla, la crema y el queso desmoronado; vuelva a tapar y cueza 10 minutos más.

Sirva cuando el queso este derretido. (Se puede hacer al horno.)



ROBALO ESTILO GUERRERO

Ingredientes:

6 rebanadas de robalo (puede usarse cualquier otro pescado)
4 cucharadas soperas de vinagre
1 trozo de cebolla
5 dientes de ajo
3 cominos
4 pimientas negras
10 hojas de lechuga finamente picadas
jugo de 2 limones
chile pasilla al gusto
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Lave las rebanadas de pescado y úntelas con sal y jugo de limón; déjelas reposar durante una hora.

Escurra el pescado y fría las rebanadas en aceite caliente. Cuando se doren por ambos lados, retírelas del fuego.

Desvene y remoje los chiles; licúelos con la cebolla, el ajo, los cominos, las pimientas negras y el vinagre. Fría unos minutos.

Para servir, vierta la salsa sobre el pescado frito y adorne con la lechuga picada.



ROLLOS DE PESCADO

Ingredientes:

6 filetes de pescado delgados
15 aceitunas sin hueso
6 rebanadas delgadas de queso amarillo
2 limones
½ taza de puré de jitomate
½ taza de crema
1 cucharada sopera de perejil
- chiles en vinagre
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lavar los filetes, secarlos y untarles limón, sal y pimienta. Ponerles encima una rebanada de queso, aceitunas picadas y chiles en vinagre.

Enrollar los filetes y asegurarlos con un palillo.

Mezclar la crema con el puré de jitomate.

Acomodar los rollos en un molde refractario engrasado. Bañarlos con la salsa de crema y jitomate. Espolvorear con el resto de las aceitunas y el perejil.

Cubrir con papel aluminio y hornear ½ hora.



ROSCA DE CAMARÓN

Ingredientes:

1 taza de camarón pacotilla
8 huevos
1½ barritas de margarina
½ taza de chícharo
½ taza de aceitunas rellenas
½ latita de pimiento morrón
1 taza de salsa de tomate
8 cucharadas cafeteras de harina
1 cucharada cafetera de polvo para hornear
- pan molido
- sal

Procedimiento:

Se cuecen los chícharos. Después se derrite la margarina, se baten las claras a punto de turrón e incorpore las yemas una a una. Se agrega la harina, el polvo de hornear y la margarina derretida. Se bate la salsa de tomate, los chícharos y sal, mezclar todo muy bien.

Se pican los camarones, los pimientos y las aceitunas. Se agrega a la mezcla anterior. Revolver.

Se engrasa un molde y se cubre con pan molido, se vierte la mezcla y hornea a fuego medio hasta que se cueza, unos 30 minutos. (Al introducir un palillo tiene que salir seco).

Al servir acompañe con mayonesa.



SABALO A LA PARRILLA

Para 5 personas

Ingredientes:

1 pescado sábalo de 3/4 de Kg.
1 taza de aceite
alcaparras y acederas
mantequilla
sal y pimienta

Procedimiento:

Descamar, vaciar y lavar el sábalo. Secarlo, y dejarlo escurrir entre dos lienzos.

Colocarlo en un platón con sal, pimienta y aceite. Mezclar bien en esta salsa para que se penetre bien, y dejar reposar aproximadamente una hora.

Luego, colocarlo sobre la parrilla a fuego lento, y dejar cocinar.

Al llevarlo a la mesa recubrirlo con mantequilla derretida, y esparcirle por encima las alcaparras y las acederas.

SARDINAS ASADAS

Ingredientes:

1 cucharada de mostaza
1 cucharada de salsa de soya
¼ cucharadita de pimienta
3 gotas de salsa tabasco
3 cucharadas de aceite
6 sardinas limpias

Procedimiento:

Mezclar los primeros 6 ingredientes y barnizar con esto las sardinas por todos lados, colocarlas en un asador o sobre una plancha al fuego, dorar por ambos lados.

Servir con una ensalada.

SARDINAS RANCHERAS

Ingredientes:

1 lata de sardinas en tomate
2 papas
1 cebolla
1 ramita de epazote
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Cueza las papas en agua con sal, escúrralas, pélelas y pártalas en cuadritos. Pique la cebolla y los chiles. En una sartén, fría todo con aceite hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregue las papas y, cuando doren un poco, añada las sardinas y el epazote. Mezcle todo bien. Caliente unos minutos. Sirva, adornando el plato con chiles serranos enteros y lechuga picada.

SIERRA EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 Kg. de sierra en trozos
1 chile pasilla desvenado
1 taza de vinagre
2 cebollas medianas rebanadas
4 hojas de laurel
jugo de 2 limones
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Para marinar, ponga sal y pimienta al pescado y colóquelo en un recipiente con el jugo de los limones. Deje reposar 30 minutos. Sáquelo, enjuáguelo un poco y escúrralo. Fría la cebolla y chile. Añada el pescado, el vinagre y el laurel. Cueza todo unos 15 minutos a fuego alto. Refrigere antes de servir. Puede adornarse con lechuga.



SIERRA CON ZANAHORIAS

Ingredientes:

6 filetes de sierra
6 zanahorias en rodajas
1/2 taza de vinagre
3 cebollas rebanadas
1 pizca de tomillo
1 hoja de laurel
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

En una cazuela fría la cebolla con las zanahorias y la hoja de laurel. Cuando la cebolla esté transparente, agregue el pescado. Fría un poco más.

Añada el vinagre, una taza de agua, el tomillo, sal y pimienta. Cueza unos 15 minutos

TRUCHAS CON AJONJOLÍ

Ingredientes:

6 truchas medianas
3 cucharadas cafeteras de ajonjolí
3 cuadritos de margarina
2 limones
sal y pimienta

Procedimiento:

Tueste el ajonjolí, tapando la sartén para que no brinque. Lave bien las truchas y hágales incisiones de cada lado (no muy hondas). Espolvoree con el ajonjolí tostado, la sal y la pimienta.

Coloque cada trucha sobre un pedazo de papel aluminio suficientemente grande y forme una bolsa alrededor de ella.

Antes de cerrar la bolsa añada 1/2 cuadrito de margarina y unas gotas de limón. Coloque las bolsitas en un plato refractario humedecido.

En horno precalentado a fuego medio, introdúzcalas durante 15 ó 20 minutos según el tamaño de la trucha. Sirva enseguida, dentro de sus bolsas.

TOSTADAS DE CAMARÓN EN ESCABECHE

Para 4 personas

Ingredientes:

(Esta es una receta muy original para hacer las conocidas tostadas.)

8 tortillas medianas
Aceite para freír
1 taza de frijoles refritos
1 lechuga orejona chica, bien lavada y rebanada finamente.

Para el escabeche de camarón:

½ taza de aceite de oliva
1 cebolla morada grande picada finamente
1 cucharada de orégano seco
¼ de taza de vinagre de manzana
½ kilo de camarón mediano pelado y bien lavado
Sal y pimienta negra al gusto
Salsa de chile de árbol

Procedimiento:

Las tortillas se fríen en el aceite caliente hasta que estén doraditas; se retiran del aceite y se escurren sobre papel absorbente.

Se untan con los frijoles refritos, se cubren con la lechuga y encima se pone el escabeche de camarón

Escabeche de camarón: Se calienta el aceite, se añade la cebolla y se deja acitronar; se añade el orégano y los camarones y se sofríen durante dos minutos; se agrega el vinagre, sal y pimienta al gusto y se deja cocer otros dos minutos.

Se retira del fuego y se dejan enfriar los camarones completamente.

Presentación

Para que no se aguaden, se sirven inmediatamente un platón redondo u ovalado acompañados de una salsa de chile como la de las tortas ahogadas. Si lo desea, también se les puede añadir unas rebanadas de aguacate.

VUELVE A LA VIDA

Para 6 personas

Ingredientes:

1/4 de Kg. de camarón coctelero (cocido)
36 Piezas de ostiones
125 gms. de callo de hacha en trocitos
3 Tazas de pulpo cocido y picado
1/2 Taza de vino blanco
1 Cebolla finamente picada
3 Cucharadas de cilantro lavado y picado
1 Aguacate
5 limones (jugo)
1 Taza de salsa catsup
1 cucharadita de salsa inglesa
Salsa picante (al gusto)
Sal y pimienta (al gusto)
Galletas saladas para acompañar

Procedimiento:

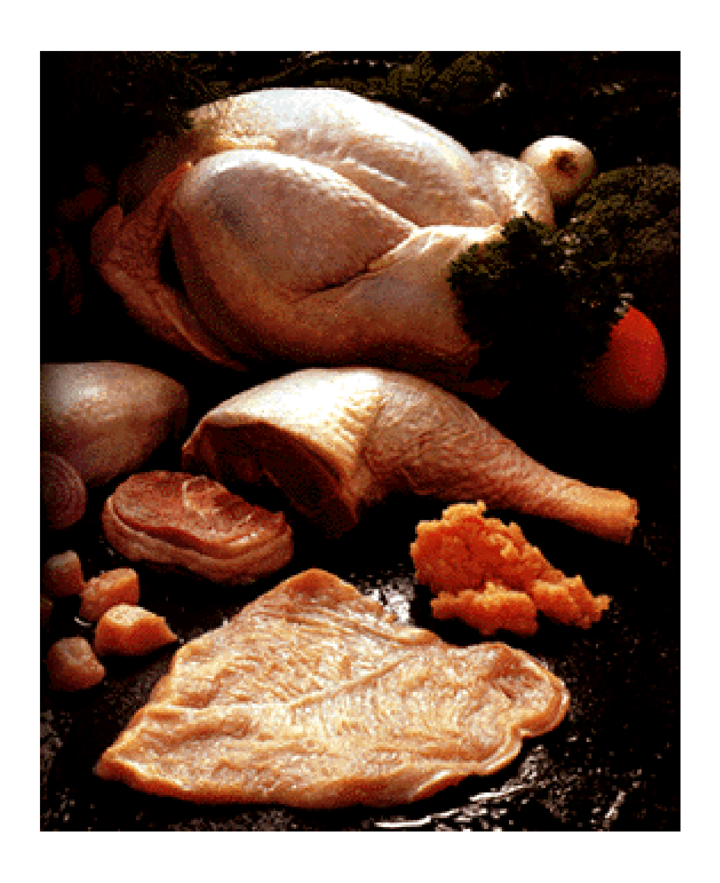
Macere el callo de hacha en jugo de limón con sal durante dos horas.

Agregue los camarones, vino blanco, cebolla, cilantro, ostiones con su salmuera, salsas, sal y pimienta.

Sirva en copas individuales, adorne con rebanadas de aguacate y acompañe con galletas saladas.




Aves



LAS AVES

El consumo de aves, especialmente el pollo, conoce actualmente un periodo de auge gracias al perfeccionamiento de las técnicas de cría.

Lo que antiguamente era una base de comida festiva, ha llegado a convertirse en una comida más o menos económica.

Las aves de corral o domésticas que más utilizamos en nuestra alimentación son el pollo, el pavo, el pato y los pichones. Son éstas las aves de carne más fina y las que se prestan a más preparaciones culinarias. Con ellas se pueden preparar tanto los platillos más refinados como los más simples.

En el México precolombino había una buena variedad de aves que enriquecían la alimentación de las culturas mesoamericanas; patos silvestres, faisanes, palomas y, en primer término, el guajolote.

primer término, el guajolote.

ALAS CON MOSTAZA

Ingredientes:

12 alas de pollo
1 manojo de cebollitas cambray sin rabo
1 cucharada sopera de salsa de soya
1/4 taza de salsa de tomate
1 cucharada sopera de mostaza
2 cucharadas cafeteras de azúcar
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Lave y recorte las puntas a las alas y fríalas a fuego alto con la mitad de las cebollitas. Mueva constantemente para que doren parejo. Baje la flama.

Mezcle la salsa de tomate con la soya, la mostaza, el azúcar y la sal. Vierta la mezcla con el resto de las cebollitas sobre las alas de pollo. Cueza hasta que el pollo esté tierno y la salsa se haya resecado un poco.

ALAS DE POLLO CON JENGIBRE Y AJO

4 porciones

Ingredientes:

¼ taza salsa de soya
2 c/ditas jengibre molido
3 c/das azúcar moscabado
1 c/dita ajo en polvo
1 kg. (2¼ lbs.) alas de pollo

Procedimiento:

Precalentar el horno a 180°C (350 °F). Mezclar la salsa soya, el jengibre y el ajo en polvo. Vaciar las alas de pollo y marinar durante 2 horas. Hornear durante 1 hora.

BARBACOA DE POLLO

Ingredientes:

2 pollos grandes
6 chiles anchos tostados y sin semilla
6 chiles guajillos tostados y sin semilla
10 pimientas asadas
15 cominos asados
1 cucharadita de orégano asado
1 rajita de canela asada
3 dientes de ajo asados
sal y pimienta
hojas de aguacate
hojas de plátano
1 lima agria
1 manojo de rabanitos
1 lechuga
chiles verdes al gusto
½ kg. de tomates de cáscara
½ manojo de cilantro
1 cebolla en rodajitas
2 aguacates

Procedimiento:

Se limpian bien los pollos y se cortan en piezas, luego se licúan los chiles anchos y guajillos con un poco de agua.

Se muelen las especias asadas con el ajo y se agrega sal y pimienta.

Se mezcla el molido de chiles con las especias y se fríen, con esta mezcla de chiles se untan las piezas de pollo y se dejan reposar un rato. (Se puede preparar desde un día antes para que penetre más el adobo).

Las piezas de pollo adobadas se cubren con las hojas de aguacate y se envuelven en las hojas de plátano. Se meten las piezas al horno o en la vaporera a que se cuezan.

Se sirve con rebanadas de lima, rábanos, lechuga, rodajas de cebolla y aguacate.

Por separado se hace una salsa de chiles verdes y tomates, hervidos. Se muelen con sal y se espolvorea con cilantro finamente picado. Esta salsa sirve para acompañar la barbacoa.

CAZUELA DE POLLO

Ingredientes:

10 patas de pollo
6 mollejas
6 pescuezos
3 jitomates
2 trozos de cebolla
3 dientes de ajo
2 papas peladas y picadas
1/2 taza de chícharos
2 zanahorias picadas
3 ramas de cilantro picado
4 pimientas y sal

Procedimiento:

Ponga las patas directamente sobre la flama, despelléjelas y lávelas. Lave las mollejas y los pescuezos. Quíteles los pellejos y la grasa. Póngalos a cocer junto con las patas en 6 tazas de agua, con un trozo de cebolla y sal. Licúe los jitomates con ajo y un trozo de cebolla. Fría todo hasta que sazone. Cueza las verduras hasta que estén tiernas. Escúrralas. Vierta el jitomate licuado, las pimientas y las verduras en la cazuela donde coció el pollo. Agregue el cilantro. Hierva unos minutos y sirva en platos hondos.

CHICHICUILOTES CON HONGOS

Ingredientes:

6 chichicuilotes
½ pan bolillo
60 grs. de hongos
25 grs. de mantequilla
¼ taza de caldo
¼ vaso de vino blanco
½ cucharada de harina
manteca
sal y pimienta

Procedimiento:

Desplumar los chichicuilotes, quitarles la menudencia y chamuscarlos. Abrirlos por la espalda sin partirlos, lavarlos muy bien y deshuesarlos, rellenándolos con sus hígados picados, la miga de pan, (remojada en un poquito de caldo), un poco de mantequilla, sal y pimienta. Atarle las patas. Rehogarlas en una cacerola con manteca derretida, vino, sal y pimienta. Dejar cocinar a fuego lento durante ¾ hora. Aparte, dorar la harina con manteca, echarle el caldo, y los hongos, sazonar con sal y pimienta, y dejar hasta que se cuezan los hongos y la salsa espese. Colocar las aves en una fuente y rociarlas con la salsa. Servir bien caliente.

CLEMOLE

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

1 gallina
10 chiles cascabeles
250 grs. de chile ancho
250 grs. de ejotes tiernos
250 grs. de calabacitas tiernas
250 grs. de elotes tiernos
10 grs. de pimienta delgada
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
4 clavos de olor
manteca de cerdo
sal y pimienta

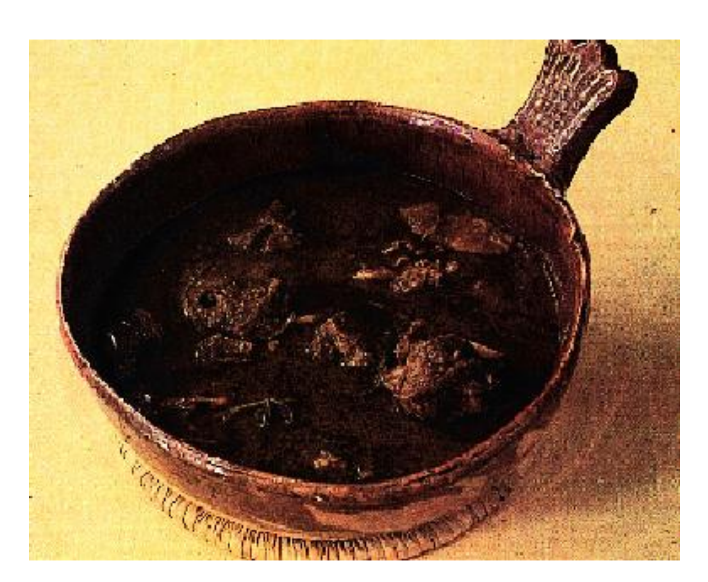
Procedimiento:

Trozar la gallina y ponerla a cocinar con agua suficiente, en cazuela. Añadirle 1/2 cebolla partida en cruz, 1 diente de ajo machacado, la sal, y colocarlos dentro de un costalito, los granos de pimienta y los clavos de olor.

Cuando la gallina esté cocinada añadirle los ejotes, los elotes, las calabacitas, partidas en trozos, teniendo cuidado que se deshagan al cocinarse.

Aparte, preparar la ***SALSA:*** Asar los chiles cascabeles y anchos, remojarlos en agua caliente y molerlos en el metate con un poco de ajo, clavo y pimienta. Después, freírlos con manteca y unas rebanadas de cebolla.

Cuando la salsa esté bien frita añadirle la preparación anterior para que todo se sazone bien, cuidando que no se desbaraten las calabacitas y los ejotes. El caldo no deberá quedar muy espeso. Servir bien caliente.



CODORNICES A LA PASTORA

Para 6 personas

Ingredientes:

6 codornices
sal, vinagre y pimienta

Procedimiento:

Sin quitarle las plumas a las codornices, cortarles la cabeza y las patas. Lavarlas bien y destriparlas por la parte posterior teniendo mucho cuidado de retirarle la comida que le puede haber quedado en el buche.

Pasarles sal por fuera, y por dentro: sal, pimienta y vinagre. Luego envolver cada codorniz en una torta de barro, y ponerlos sobre un fuego fuerte, quitándose cuando la superficie del barro se pone blanca.

Cuando se retiran, romper el barro por mitad. Todas las plumas quedarán adheridas al barro, y las codornices estarán sabrosamente cocidas al vapor. Servir enseguida.

GALLINA AL AJO

Ingredientes:

1 gallina en trozos
6 dientes de ajo picados
2 cucharadas soperas de perejil picado
1/2 cucharada cafetera de chile piquín
1 trozo de cebolla
- jugo de 2 limones
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Lave la gallina y queme en la flama directa los cañones que hayan quedado. Enjuáguela y séquela. Cuézala en agua con cebolla y sal, hasta que esté tierna. Escúrrala.

Con los ajos, fría la gallina hasta que dore, Añada el chile, el perejil y siga friendo unos minutos. Agregue el jugo de limón y sirva inmediatamente.

CREPAS CON HIGADITOS

Ingredientes:

½ kg. de higaditos de pollo
2 dientes de ajo
½ cebolla picada
queso para derretir
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave los hígados. Cuézalos en agua con sal y píquelos muy fino. Fría la cebolla y los ajos, agregue los higaditos, la sal y la pimienta y fría un poco más hasta que se forme una pasta gruesa. Haga las crepas y rellénelas con la pasta. Colóquelas en un molde de hornear; espolvoree con queso y métalas al horno hasta que se derrita el queso.

PARA HACER LAS CREPAS:

Ingredientes:

1 taza de harina de trigo
1 taza de leche
½ cucharada cafetera de sal
2 cucharadas cafeteras de agua helada
1 cucharada cafetera de margarina derretida

Procedimiento:

En un recipiente mezcle la harina, la leche y la sal con las dos cucharadas de agua helada y la de margarina derretida para formar un atole. Engrase ligeramente una sartén chica; vierta un poco de la mezcla para formar crepas delgadas, cociéndolas por uno y otro lado.



CROQUETAS DE POLLO

Ingredientes:

1 pechuga de pollo
6 rebanadas jamón
2 huevos
3 cucharadas soperas de harina
1 taza de leche
1 cucharada sopera de cebolla picada
1 cucharada sopera de perejil picado
1 cucharada sopera de mostaza
pan molido
margarina para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave la pechuga y cuézala en agua con sal. Pique la pechuga y el jamón finamente. Fría la cebolla en la margarina.

Añada la harina moviendo continuamente y cuando empiece a tomar color agregue la leche. Siga moviendo durante unos 10 minutos.

Agregue el pollo y el jamón picado, la mostaza y el perejil.

Añada sal y pimienta y mezcle. Deje enfriar un poco para formar una pasta gruesa y moldeable.

Bata los huevos. Forme las croquetas con la mano. Báñelas en el huevo batido y empanícelas. Dórelas parejo en el aceite. Quite el exceso de grasa con una servilleta.



GALLINA ALMENDRADA

Ingredientes:

1 gallina grande en piezas
5 jitomates pelados
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 pedazo de pan
1 pizca de canela
1 pizca de pimienta
1 pizca de clavo
½ taza de almendras peladas
- aceitunas
- chile en vinagre
- manteca para freír
- sal

Procedimiento:

Lavar la gallina y se quema en la flama directa los cañones que le hayan quedado. Se enjuaga. Se hierve en agua con sal, media cebolla y un diente de ajo.

Licuar los jitomates con la otra media cebolla, los ajos restantes, las almendras, el pan y las especias y se fríen en manteca.

Se vierte la mezcla en una cacerola con 4 tazas del caldo en que se coció la gallina. Bajar el fuego y hervir unos 15 minutos.

Al servir, se cubren las piezas de la gallina con la salsa y se adornan con las aceitunas y los chiles en vinagre.

GALLINA BORRACHA

Ingredientes:

1 gallina, joven y tierna
250 grs. de jamón crudo, en tiras
1 jitomate grande
1 taza de jerez
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
1 chorizo
1/2 cucharadita de azúcar
clavo, canela, nuez moscada, pimienta
pasas y almendras
aceite

Procedimiento:

Limpiar lavar y cortar en cuartos la gallina freírla en aceite con el jitomate molido, el diente de ajo y el perejil picados. Cuando esté bien frita añadirle las tiras de jamón y el chorizo, refreír un poco y agregarle el jerez para que se forme el caldo. Añadirle el azúcar las especias molidas, las almendras y las pasas desmenuzadas. Cuando la gallina esté cocida se podrá espesar el caldillo, añadiendo un poco de pan frito y molido. Servir bien caliente.

GUAJOLOTE RELLENO

Ingredientes:

Filetes de guajolote
carne de puerco
frijoles refritos
guacamole
crema
pan rallado
huevo
manteca
sal y pimienta

Procedimiento:

Se cuecen los filetes de guajolote en agua con sal. Se retiran y se escurren. Se cuece la carne de puerco y se corta en cuadritos. Se mezcla con los frijoles refritos, el guacamole y la crema. Con este relleno se cubren los filetes de guajolote y se doblan, sujetándolos con palillos para que no se abran al freír. Se pasan por pan rallado y huevo batido y se fríen; en manteca muy caliente.

GALLINA EN HUARACHE

Ingredientes:

1 gallina grande
100 grs. de jamón crudo
100 grs. de chorizo
5 rebanadas de piña
1 manzana
1 pera
1 camote
1 jitomate grande
1 cebolla chica
4 dientes de ajo
manteca, en cantidad necesaria
pimienta, canela, y 1 clavo de olor, molidos
alcaparras, almendras, pasas y azafrán
vino tinto
sal

Procedimiento:

Untar con bastante manteca una cazuela grande y ponerle en el fondo una capa de jitomate, cebolla y ajo, todo bien picado: las especias molidas; jamón y chorizo en rajas; rebanadas de pera y manzana; las alcaparras, las pasas y las almendras.

De estos ingredientes usar sólo la mitad. Limpiar y lavar perfectamente la gallina, partirla en trozos grandes y retirarle los huesos.

Colocar la carne encima de los ingredientes que sobraron. Verterle el vino, en la cantidad necesaria para cubrir todo lo que contiene la cazuela. Esta, se pone a cocinar a dos fuegos, hasta que se haya cocido bien la carne y sazonado el caldillo. Servir caliente.

HUILOTAS EN ALMENDRAS

Ingredientes:

4 huilotas
1 yema de huevo cocido
25 grs. de manteca
25 grs. de almendras
1 taza de caldo de las aves
150 grs. de jitomate
1 chile en vinagre
1 cebolla
20 grs. de aceitunas
15 grs. de pan
1 diente de ajo
1 clavo de olor
1/2 raja de canela
3 cucharadas de jerez seco
sal y pimienta

Procedimiento:

Limpiar muy bien las huilotas, lavarlas y ponerlas a cocinar con agua, media cebolla, 3 aceitunas y sal.

Freír con manteca el pan, el clavo, la canela y las almendras con su piel. Luego, mezclarlo todo con el jitomate asado, la cebolla restante, el ajo y la yema; después, disolverlo en una taza del caldo de las aves.

Estas, freírlas en la manteca que quedó, y agregarle lo molido. Sazonar todo con sal y pimienta, y cuando empieza a espesar agregarle el jerez y el chile. Dejar hervir hasta que resulte una salsa muy espesa. Servir caliente.

MOLE COLORADITO

Ingredientes:

1 pollo
1 cebolla asada
250 grs. de chile ancho
6 chiles chilcosle
1 cabeza de ajos asada
¼ kg. de jitomate asado
2 cucharadas de ajonjolí tostado
canela molida
orégano
sal al gusto y pimienta
2 tablillas de chocolate (90 grs. aprox.)
40 grs. de manteca
1 cucharada de azúcar

Procedimiento:

El pollo ya limpio, se corta en raciones, y se pone a cocer. Se desvenan los chiles, se asan ligeramente y se remojan, se muelen con el jitomate, ajo, ajonjolí tostado y las especias; todo se fríe en la manteca. Ya que esta bien frito, se le agregan las piezas de pollo y el caldo en que se coció, así como el chocolate. Se deja de hervir hasta que quede la salsa espesa. Se le pone una cucharada de azúcar.

MOLE VERDE DE POLLO

Ingredientes:

1 pollo mediano limpio y cortado en trozos
2 dientes de ajo asados
2 clavos
6 pimientas
10 miltomates
1 chile verde de agua o serrano
4 cucharadas de manteca
1 rama de epazote
1 manojo chico de perejil
2 hojas de hoja santa ligeramente asadas y sal

Procedimiento:

En la manteca se fríen las piezas de pollo. Se muelen el clavo, pimienta, miltomates y chile; todo esto se agrega al pollo frito y se le ponen 2 tazas de agua. Se cocina 40 minutos. Casi al momento de servir, se agrega el epazote, perejil y la hierba santa, previamente molidos con un poco de agua, para que conserven el color verde. Se deja 5 minutos más y se apaga el fuego. Debe quedar caldoso. Se sirve acompañado de arroz blanco.

MUSLOS CON CACAHUATE

Ingredientes:

4 muslos de pollo
50 grs. de cacahuate salados
5o grs. de tocino picado
2 jitomates
1 cebolla
2 dientes de ajo
Sal y pimienta

Procedimiento:

Dore el tocino con muy poco aceite, ahí mismo agregue los muslos y deje que se doren un poco por todos lados, sazone con sal y pimienta.

Muela los jitomates, cebolla, ajo y los cacahuates, agréguelo al pollo una vez que empiece a hervir tape la olla y deje que se cocine a fuego bajo hasta que el pollo esté suave.

PAPAS RELLENAS DE POLLO

Ingredientes:

Procedimiento:

4 papas cocidas
1 pechuga de pollo deshebrada muy fino
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de crema espesa
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta blanca
6 rábanos rebanados
1 pimiento rebanado
1 pepino rebanado

Procedimiento:

Saque la pulpa de cada papa y mézclela con el pollo, la cebolla, el perejil, la mayonesa, la crema, sal y pimienta. Rellena las papas, y sirva con rábanos, pimientos y pepinos alrededor.

PASTEL DE POLLO CON ELOTE

Ingredientes:

25 grs. de mantequilla
2 pechugas de pollo deshebradas
2 tazas de queso chihuahua rallado
4 elotes cocidos y desgranados
½ litro de crema
1 pimiento morrón rebanado
½ taza de jugo de jitomate
¼ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Unte un molde con mantequilla, ponga por capas pollo, queso, elote, crema y cúbralo con otra capa de pollo. Agregue el pimiento morrón y el jugo de jitomate, mezclado con la sal y la pimienta. Hornee a 170° C por 20 minutos.

PATO CON SOYA

Ingredientes:

1 pato grande
1 1/2 cucharadas soperas de salsa de soya
4 tazas de consomé
1 cucharada de azúcar
2 cebollas con rabo
1 cucharada cafetera de jengibre rallado
1/2 taza de vino tinto para cocinar o vinagre

Procedimiento:

Lave el pato con agua caliente, séquelo, humedézcalo con alcohol y flaméelo para quitarle el sabor a humedad.

Cueza el pato con el consomé y demás ingredientes, menos el vino o vinagre, en una olla con tapa.

Cuando este tierno (aproximadamente una hora), destape y agregue el vino o el vinagre; cueza 10 minutos más. Escurra y sirva con verdura cocida. (Puede servirlo entero o en piezas.)

PATO A LA NARANJA

Ingredientes:

4 piezas de pato
Sal
Pimienta
Tomillo
70 grs. de mantequilla
1 manzana
1 taza de vino blanco
½ taza de jugo de naranja
1 cucharada de maicena
½ taza de caldo de pollo
1 hoja de laurel
1 cucharadita de licor de naranja
20 grs. de mantequilla (2)
1 manojo de perejil chino
1 naranja

Procedimiento:

Lave el pato y séquelo muy bien, espolvoréelo con sal, pimienta y tomillo.

Fría el pato en mantequilla (1) a fuego medio en una sartén. A medio freír, agregue la manzana rebanada sin pelar y déjela freír hasta que el pato tenga un color dorado.

Agregue el vino, el jugo de naranja, la maicena diluida en caldo y el laurel, tape y deje hervir a fuego suave hasta que el pato esté tierno.

Retire el pato, cuele la salsa, regrésela a la sartén junto con el pato, agregue la cáscara de ¼ de naranja cortada en tiras muy delgadas (cuidando que no lleve la piel blanca porque amarga), el licor de naranja, y sazone con sal y pimienta. Deje hervir 3 o 4 minutos más.

En un platón coloque el pato y adorne con rodajas de naranja fritas en, mantequilla (2) y perejil chino.

PATO EN ESCABECHE

Ingredientes:

1 pato
½ taza de vinagre
2 cebollas con rabo
1 cebolla morada finamente rebanada
6 dientes de ajo
3 hojas de yerbabuena
12 pimientas
1 taza de zanahoria picada
2 lechugas
2 jitomates rebanados en rodajas
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Lavar el pato con agua caliente, luego secarlo y humedecerlo con alcohol y flamearlo para quitarle el sabor a humedad. Cocer el pato en suficiente agua con el laurel, las cebollas con rabo, las pimientas, el ajo y la hierbabuena durante 1 ½ horas, hasta que esté tierno. Escurrirlo y deshebrarlo. Freír la cebolla morada unos minutos, agregar el vinagre y la sal; añadir 2 tazas de caldo en que se coció el pato y las zanahorias. Cocer unos minutos más. Acomodar la lechuga picada sobre un platón. Colocar el plato deshebrado, encima se vierte la salsa con la cebolla frita, el vinagre y un poco de caldo colado. Adornar con los jitomates rebanados. Servir frío.

PAVO EN CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes:

1¼ taza caldo de pollo
6 c/das cebolla picada
1 diente de ajo picado
1¼ taza floretes de brócoli
½ taza crema espesa
3 c/das de mantequilla
½ kg. (1 lb.) pechuga de pavo en tiras
sal y pimienta

Procedimiento:

Poner el caldo de pollo a hervir en una cacerola; agregar la cebolla, el ajo, el brócoli y la crema. Dejar hervir a fuego lento durante 10 minutos. Licuar las verduras. Si es necesario, espesarla unos minutos al fuego hasta que tenga la consistencia necesaria. Derretir la mantequilla en una sartén y saltear el pavo; sazonar con sal y pimienta. Desgrasar la sartén y verter la crema de brócoli sobre la carne. Cocinar 2 minutos a fuego lento. Quitar del fuego, rectificar el sazón y servir.

PAVO EN FRIÓ

Para 6 o 7 personas

Ingredientes:

1 pavo tierno
50 grs. de jamón crudo
2 cebollas
2 dientes de ajo
3 ramas de perejil
6 granos de pimienta negra, entera
canela, nuez moscada y clavo de olor, en la cantidad que se desee
2 hojas de aguacate
1 hojita de laurel
2 naranjas, preferiblemente agrias
1 taza de vino blanco
1 ramita de tomillo
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
aceitunas y alcaparras
sal y pimienta

Procedimiento:

Limpiar flamear y lavar bien el pavo. Luego, mecharlo con tiritas de jamón, rajitas de ajo, trocitos de hoja de aguacate y los granos de pimienta.

Untar bien por fuera con sal, canela, nuez moscada y clavos, todos molidos, salando el pavo también por dentro. Envolverla entonces en un paño de cocina y se pone a cocer en agua durante dos horas, más o menos, según el tamaño y lo blando del pavo.

Se saca y se pasa a otra cacerola junto con el vino, las cebollas cortadas en cuartos, las naranjas rebanadas, las hierbas aromáticas, sal y pimienta.

Tapar bien el recipiente y hervir a fuego moderado, hasta que el pavo esté suave. Entonces, dejar enfriar, partirlo en trozos, colocarlos en un platón de servir, y verterle por encima su jugo, el aceite y el vinagre.

Adornarlo con aceitunas y alcaparras. Servir.

PAVO RELLENO

Ingredientes:

1 pavo de 10 kg.
1 1/2 kg. de carne molida de res
1 1/2 kg. de carne molida de cerdo
1/2 taza de aceite de cocina
4 dientes de ajo picados
1 kg. de jitomate pelado y picado sin semillas
1 cucharadita rasa de pimienta chica molida
6 huevos cocidos
40 aceitunas sin huesos y picadas
2 cucharadas de alcaparras
50 grs. de pasitas
50 grs. de almendras peladas y picadas
1/2 barra de achiote disuelta en 1/2 taza de agua con sal al gusto.

Procedimiento:

Limpiar el pavo y tallarlo por dentro y por fuera con medios limones.

Calentar el horno a 200 grados C. (400 grados F). En el aceite, freír el ajo hasta que se acitrone, echar la carne y cuando esté bien frita y seca se añade la pimienta, el jitomate y los demás ingredientes. Se deja sazonar bien.

Se añaden las claras picadas y se van acomodando las yemas cocidas al irlo rellenando. Se cosen las cavidades del cuello y la cola con hilo grueso.

Se disuelve el achiote en media taza de agua. Se unta el pavo con el achiote, se cubre la pechuga con papel de estaño o de aluminio y se mente al horno. En este momento se baja la temperatura a 170 grados C. (325 grados F).

A las seis y medio horas de horneado se empieza a bañarlo con su propio jugo hasta que cumpla siete y media horas. Se saca del horno y se deja enfriar un poco.

PECHUGAS CON ELOTE

Ingredientes:

3 pechugas
3 elotes
2 chiles poblanos
½ taza de queso rallado
1 cucharada de harina
½ barrita de margarina
1 taza de leche
- Sal y pimienta

Procedimiento:

Se lavan las pechugas, se secan y fríen hasta que doren un poco y se parten por la mitad. Se deshuesan y se les quita el pellejo, enseguida añadir sal y pimienta. Colocar en un refractario. Se desgranan los elotes y se cuecen. Se asan, sudan desvenan y parten los chiles en rajas. Se derrite la margarina y se añade poco a poco la harina y la leche, para formar una salsa blanca. Se cubren las pechugas con las rajas de chile, los granos de elote y se vierte encima la salsa blanca y el queso rallado. Se hornea a fuego bajo, hasta que se cuecen, unos 25 minutos cuidando que no se resequen. Servir muy calientes.

PIPIAN ROJO CON POLLO

Ingredientes:

1 pollo en trozos
3 jitomates
6 chiles anchos
1 cebolla rebanada
2 ajos picados
8 cucharadas soperas de ajonjolí
1 pizca de clavo de olor molido
1 pizca de canela molida
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Cueza los trozos de pollo en 3 tazas de agua con sal hasta que estén tiernos; aparte el caldo. Tueste ligeramente el ajonjolí.

Tueste, desvene y remoje los chiles, y lícuelos con los jitomates, el ajo, la cebolla y el ajonjolí. Fría en aceite hasta que sazone. Añada clavo, canela y sal. Agregue las piezas de pollo y 2 tazas del caldo en que las coció. Hierva diez minutos más.

PECHUGAS CON TOCINO

Ingredientes:

6 medias pechugas de pollo
6 rebanadas de tocino
1 cucharada de vinagre
2 dientes de ajo
1 pizca de canela molida
1 pizca de clavo molido
1 taza de jerez
pimienta

Procedimiento:

Machaque el ajo con el vinagre, la canela y el clavo. Lave las pechugas, séquelas y úntelas con la mezcla de vinagre y especias. Enrolle el tocino alrededor de las pechugas y asegure con un palillo.

Coloque las pechugas en un plato refractario. Añada el jerez y pimienta.

Hornee a fuego medio unos 15 minutos. Voltéelas y cueza hasta que estén tiernas, bañándolas de vez en cuando con su salsa.



PICHONES AL CHIPOTLE

Ingredientes:

6 pichones
2 chiles chipotles en vinagre
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo
3 jitomates
2 tazas de pulque o cerveza
l manojo de cebollitas de cambray
hierbas de olor
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Lave y limpie los pichones. Séquelos. Fríalos en aceite hasta que se doren. Apártelos.

Licúe el jitomate con el chipotle, la cebolla picada y el ajo. Fría hasta que sazone la mezcla y agregue el pulque o la cerveza, las hierbas de olor y las cebollitas.

Meta los pichones a la cazuela. Tape y cueza a fuego medio hasta que estén tiernos (unos 30 minutos). Añada sal y sirva.



POLLO A LA CAZUELA

Ingredientes:

1 cucharada de manteca
100 grs. de tocino en trozos
½ pollo grande en trozos
¼ de cebolla
12 papitas peladas crudas
Sal al gusto
Pimienta al gusto
2 tazas de vino blanco
Laurel
Tomillo
Mejorana
1 taza de chile chipotle seco

Procedimiento:

Ponga la manteca en una cazuela con el tocino, déjelo que se fría un poco, agregue el pollo, las cebollas y las papas y deje que todo se fría, revolviendo de vez en cuando, sazone con sal y pimienta.

Cuando todo ya esté dorado, agregue el vino, las hierbas de olor y el chile, deje a fuego lento hasta que quede cocido.

POLLO A LA CERVEZA

Ingredientes:

50 grs. de tocino picado
½ pollo en piezas
1 cebolla rebanada
2 chiles poblanos en rajas
2 papas partidas en cubos
1 cerveza
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Fría el tocino en una cacerola sin grasa, agregue el pollo, déjelo dorar y añada la cebolla, rajas y papas, sofría 5 minutos y agregue la cerveza, sal y pimienta, tape la cacerola. Deje a fuego lento hasta que suavice el pollo.

POLLO A LA MANTEQUILLA

Ingredientes:

2 medios pollos tiernos
75 grs. de mantequilla
1 cucharada de aceite
Sal al gusto
Pimienta al gusto
¾ taza de vino blanco

Procedimiento:

Ponga un recipiente al fuego con la mantequilla y el aceite, fría el pollo por todos lados a fuego alto, después agregue el vino, tape el recipiente y déjelo a fuego suave hasta que se cueza.

Presente el pollo acompañado con papas al vapor.

POLLO AL JEREZ

Ingredientes:

1 pollo en piezas
1/3 taza de jugo de limón
1 taza de jerez seco
3 dientes de ajo
½ taza de mantequilla derretida
Sal al gusto
Salvia al gusto

Procedimiento:

Machaque los dientes de ajo, mézclelos con la mantequilla y unte con ellos el pollo, rocíe con el jugo de limón y deje reposar ½ hora. Coloque las piezas de pollo en un molde refractario.

Mezcle la sal, la salvia y el jerez, bañe con esto el pollo, tápelo y hornee por 1 hora a 190 °C. Cada 15 minutos voltee el pollo y báñelo con la salsa.

Colóquelo 5 minutos en el asador para que tome color dorado.

POLLO A LA VALENTINA

Ingredientes:

1 pollo partido en piezas
1 cebolla partida en dos
1 diente de ajo
1 ramita de perejil
1 zanahoria partida a la mitad
aceite para freír

Para la salsa:

1 kilo de jitomate asado, pelado y despepitado
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo chicos
½ taza de vinagre
1 cucharadita de orégano
½ cucharadita de mejorana
1 cucharada de azúcar o al gusto

Para acompañar:

4 papas cocidas, peladas, rebanadas y fritas en aceite o manteca.

Procedimiento:

El pollo se pone a cocer con la cebolla, el ajo, el perejil, la zanahoria, agua a cubrir y sal al gusto.

Cuando esté bien cocido se escurre, se pasa por la salsa de jitomate, se fríe en aceite caliente, se acomoda en el platón de servicio y se baña con el resto de la salsa.

La salsa: el jitomate se licúa con la cebolla, el ajo, el vinagre, el vinagre de los chiles jalapeños y se cuela, se le añade el resto de los ingredientes y se pone a cocer hasta que esté bien sazonada.

Presentación:

Se sirve en un platón ovalado, cubierto por la salsa y las rebanadas de papa puestas alrededor. Los chiles en vinagre se cortan en tiritas y se ponen en un platito aparte. Se acompaña siempre con pan birote.

POLLO CON CEBOLLITAS

Ingredientes:

1 pollo en trozos
4 tiras de tocino picado
1 manojo de cebollitas de cambray
¼ taza de vinagre
- hierbas de olor
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lave bien los trozos de pollo y séquelos.

En una cacerola fría el tocino. Añada los trozos de pollo y las cebollitas. Espere a que doren; si hay demasiada grasa, escurra una poca.

Añada el vinagre, ½ taza de agua y las hierbas de olor. Tape la cacerola y deje cocer hasta que el pollo esté tierno.

Añada sal y pimienta.



POLLO CON CHOCHOYOTES

Ingredientes:

1 pollo en trozos
10 miltomates
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 hoja de yerba santa
1 rama de epazote
1 manojo chico de perejil
6 pimientas
2 clavos
- chile serrano al gusto
- manteca para freír
- sal

Procedimiento:

En 4 tazas de agua cueza los trozos de pollo con la cebolla, el ajo y la sal, hasta que estén tiernos.

Licúe el clavo, la pimienta, el miltomate y el chile. Fríalos en manteca hasta que sazonen.

Para hacer los chochoyotes mezcle la masa y el polvo para hornear con la manteca y la sal. Bata hasta que se logre una masa fina. Haga bolitas.

Cuando la carne esté hirviendo, deje caer los chochoyotes y baje el fuego para que no se deshagan.

Poco antes de servir, agregue al caldo el epazote, el perejil y la hierba santa molidos con un poco de agua.

Para los chochoyotes:

1 taza de masa de maíz
1/4 cucharadita de polvo de hornear
2 cucharadas soperas de manteca
- sal

POLLO CON PIÑA

Ingredientes:

4 porciones
2 c/das mantequilla
2 pechugas de pollo grandes enteras, deshuesadas, sin pellejo y limpias
3 manzanas sin corazón peladas y rebanadas
1½ taza caldo de pollo caliente
¼ taza jugo de piña
anillos de piña
unas gotas de jugo de limón sin semilla
sal y pimienta

Procedimiento:

Calentar la mantequilla en una olla. Cuando esté caliente, agregar el pollo y rociar con el jugo de limón. Tapar y freír 4 minutos a fuego medio.

Sazonar el pollo y volterlo; seguir friendo 4 minutos tapado. Voltear otra vez el pollo, tapar y cocinar 8 minutos a fuego medio. Poner en la olla las manzanas, el caldo de pollo y el jugo de piña. Revolver bien y tapar, cocinar de 3 a 4 minutos.

Sazonar bien y agregar los anillos de piña; tapar y dejar hervir a fuego medio de 1 a 2 minutos. Servir.

POLLO DE MORELOS

Ingredientes:

1 pollo tierno
1 kg. de tomate verde
1 cebolla grande
3 cucharaditas de aceite vegetal
1/2 latita de chipotle en escabeche
sal

Procedimiento:

Limpiar, flamear y lavar el pollo, ponerlo a cocinar en agua con sal, cuando esté suave retirarlo, y trozarlo en piezas chicas.

Pelar, lavar y picar grueso los tomates. Hacer lo mismo con la cebolla y freírla en aceite caliente, cuando se haya acitronado, añadirle los tomates picados. Dejar refreír muy bien. Agregarle el caldo del pollo para aguar la salsa, que deberá quedar espesa.

Colocar en ella los trozos de pollo, sazonar con sal y las rajitas del chipotle. Servir caliente, acompañado de tortillas.

POLLO CON YERBABUENA

Ingredientes:

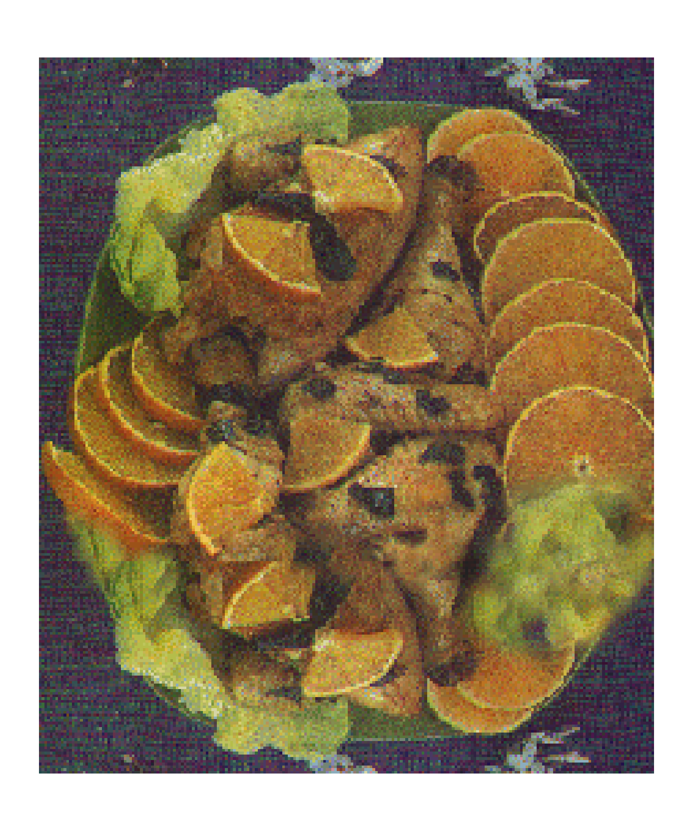
1 pollo cortado en piezas
1 taza de jugo de naranja
1 cucharada sopera de ralladura de naranja
1/2 taza de hojas de yerbabuena
1/4 taza de azúcar
5 cucharadas soperas de vinagre
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Pique finamente la yerbabuena y déjela reposar revuelta con el azúcar, el jugo y la ralladura de naranja.

Lave y seque las piezas de pollo. Póngales sal y dórelas en aceite. Escurra el exceso de grasa.Hierva el vinagre unos segundos y agregue la mezcla del jugo. Vierta sobre el pollo y cueza hasta que esté tierno.

Sirva caliente.



POLLO EN CHIPOTLE

Ingredientes:

1 pollo en trozos
2 tazas de caldo
2 ramas de epazote
- chile chipotle seco, al gusto
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lave bien el pollo y séquelo. Añada sal y pimienta. Desvene lo chiles

En una cacerola fría los trozos de pollo hasta que doren. Añada los chiles y fríalos también.

Agregue el caldo, el epazote y la sal. Cueza a fuego medio hasta que el pollo esté tierno.

POLLO EN CHIRMOLE

Ingredientes:

1 pollo tierno
4 chiles anchos
4 tortillas de maíz
4 granos de pimienta
2 cebollitas
1 rama de epazote
agua en cantidad necesaria
50 grs. de pepita de calabaza
3 cucharadas de manteca
sal

Procedimiento:

Limpiar y lavar bien el pollo. Asarlo y luego, cocinarlo en agua con sal y epazote.

Tostar las tortillas hasta que estén casi quemadas. Moler con los chiles, asados y desvenados, las pepitas tostadas, las cebollas y los granos de pimienta.

Freír todo con manteca y cuando esté bien frito, añadirle el pollo cocido y 2 tazas de su caldo. Dejar hervir a fuego lento, hasta que la salsa espese un poco. Servir caliente.

POLLO EN ESCABECHE

6 a 8 personas

Ingredientes:

1 pollo de ½ kg. cortado en piezas
10 tazas (½ lt.) de agua
½ cebolla asada
4 dientes de ajo asados
sal
3 ramitas de cilantro fresco
2 cucharaditas de orégano seco
2 cucharaditas de comino en polvo
4 dientes de ajo sin pelar
1 taza (¼ lt.) de jugo de naranja
½ taza (125 ml.) de jugo de limón verde o
1 ½ tazas de jugo de naranja agria
½ kg. de cebolla morada cortada en aros finos
1 cucharadita de sal
6 chiles habaneros asados

MARINADA

90 gr. de pasta de achiote
½ taza (125 ml.) de jugo de naranja
¼ taza (60 ml.) de jugo de limón verde
1 cucharada de manteca de cerdo derretida y fría

Procedimiento:

Poner el pollo, el agua, la cebolla asada, el ajo, 1 cucharada de sal y el cilantro en una cacerola grande o caldero de hierro y cocer tapado, a fuego medio, durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno. Escurrir.

Mientras tanto, tostar el orégano, el comino y el ajo. Pelar el ajo y molerlo en procesador de alimentos o similar con el orégano, el comino, el jugo de naranja y el jugo de limón. Poner la cebolla morada en una cazuela de barro y añadir la mezcla anterior. Agitar; agregar una cucharadita de sal y calentar a fuego medio hasta que comience a hervir. Retirar del fuego, añadir los chiles y dejar reposar durante dos horas.

Para hacer la ***marinada***, disolver la pasta de achiote en los jugos de naranja y limón en un tazón. Bañar cada una de las piezas de pollo con esta mezcla y dejar que se marinen a temperatura ambiente de 30 min. a 1 hora. Bañar todas las piezas de pollo con la mantequilla derretida.

Calentar una parrilla con sus barrotes engrasados. Asar el pollo durante 5 minutos de cada lado, dejarlo enfriar otros 5 minutos y desmenuzarlo. Para presentarlo a la mesa, repartir el pollo desmenuzado en un recipiente grande y cubrirlo con cebolla morada y chiles.

POLLO EN JUGO DE NARANJA

Ingredientes:

1 pollo
3 tazas de jugo de naranja
1 taza de vinagre
4 jitomates
2 cebollas
6 dientes de ajo
3 hojas de laurel
1 rama de tomillo
1 rama de perejil
1rama de mejorana y sal
50 grs. de pasas
100 grs. de almendras

Procedimiento:

Después de lavar muy bien el pollo, flamear y dividirlo en porciones, que se colocan en un recipiente grueso, con tapa, donde se ha vaciado el jugo de naranja, el vinagre los jitomates, asados y partidos; las cebollas, en trozos, los dientes de ajo y las hierbas de olor. Tapar ese recipiente, ponerlo a fuego lento, durante una hora. Pasado ese tiempo se cuela ese caldo y se deja hervir un rato más, con las pasas las almendras; ya antes peladas. Vertir esta salsa con el pollo, acomodarlo en un platón y se adorna con rodajas de naranja.

POLLO EN LIMÓN

Ingredientes:

1 pollo mediano
2 jitomates pelados
½ taza de jugo de limón
½ cebolla
½ chile morrón
6 cucharadas de galleta de soda molida
4 cucharadas de queso rallado
orégano, sal y pimienta
3 dientes de ajo asados y machacados

Procedimiento:

Se limpia el pollo bien y se corta en 4 partes, se remoja un rato antes de guisarlo en jugo de limón con los dientes de ajo y pimienta molida y un poco de orégano. Se pone a freír el pollo y cuando esté dorado se agregan rebanadas de jitomate, cebolla, chile morrón y el jugo donde se marinó el pollo, el queso rallado y las galletas molidas. Ya que todo este frito y suelte su jugo, se hornea para que se acabe de cocer y quede su salsa espesa.

POLLO EN MANDARINA

Ingredientes:

1 pollo cortado en piezas
1½ tazas de jugo de mandarina
2 mandarinas en gajos
3 cucharadas cafeteras de salsa de soya
2 cucharadas soperas de harina
¼ taza de azúcar
- margarina para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Se lavan las piezas de pollo, se secan y espolvorean con sal y pimienta.

Se enharinan las piezas del pollo y se fríen en margarina hasta que estén doradas por todas partes. Se saca el pollo y se cuela la grasa para que quede limpia. Se añade el azúcar y se deja hacer caramelo.

Se regresa el pollo a la cacerola; se mezcla con el azúcar caramelada, y se agrega el jugo de mandarina y la salsa de soya.

Se coce a fuego medio durante unos 30 minutos. Adornar con gajos de mandarina.

POLLO EN NOGADA

Ingredientes:

1 pechuga de pollo cocida, partida a la mitad
½ taza de nueces
¼ taza de crema
100 grs. de queso crema
½ cucharadita de nuez moscada molida
¼ taza de leche
½ cucharadita de sal
1 taza de brócoli cocido

Procedimiento:

Deshuese la pechuga y coloque una mitad en cada plato.

Licue los demás ingredientes, y bañe las pechugas con la salsa en frío.

Sirva acompañado de brócoli a la mantequilla.

POLLO EN PIPIAN

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1 pollo tierno, cocido y cortado en piezas
1/4 kg. de tomates verdes
1 taza de caldo de pollo
1/4 kg. de cacahuates tostados
3 chiles anchos
una cebolla
6 dientes de ajo
manteca
las pepitas de los chiles
vinagre
sal

Procedimiento:

Cocinar en agua con sal los tomates verdes. Luego, molerlos junto a los cacahuates tostados y pelados, los dientes de ajo tostados, los chiles anchos tostados, desvenados y remojados en vinagre, las pepitas de los chiles tostadas, y la cebolla asada.

Cuando esté bien molido y mezclado, freírlo en manteca muy caliente.

Dejar sofreír y agregarle las piezas de pollo, la taza de caldo y algo de sal. Hervir hasta que espese y todo quede bien sazonado. Servir caliente.



POLLO EN SALSA DE CACAHUATE Y NUEZ

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
1 diente de ajo
50 grs. de cacahuates
50 grs. de nuez
1 rajita de canela
2 pimientas
2 clavos de olor
2 chiles anchos remojados
Caldo en que se coció el pollo
½ pollo cocido en piezas
¼ cucharadita de sal

Procedimiento:

Fría en el aceite el ajo, los cacahuates, las nueces y las especias. Licue los chiles y agregue el caldo necesario para obtener una salsa espesa. Cocine la salsa a fuego suave por 5 minutos y agregue las piezas de pollo, tape y cocine otros 5 minutos. Rectifique la sal.

POLLO EN SALSA VERDE

Ingredientes:

1 pollo cortado en piezas
10 chiles poblanos
1 cebolla
1 taza de caldo
1 taza de crema
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave y seque el pollo. Póngale sal y pimienta y fríalo hasta que se dore. Ase y sude los chiles. Pélelos, desvénelos y licúelos con la cebolla y el caldo. Pase todo por un colador y fría hasta que sazone. Agregue el pollo y cuézalo hasta que esté tierno. Retire del fuego y añada la crema.



POLLO EN SU JUGO

Ingredientes:

1 pollo grande cortado en piezas
2 tazas de caldo de pollo
4 cucharadas soperas de vinagre
1 cebolla rebanada
tomillo
aceite para freír y sal

Procedimiento:

Lave bien el pollo y séquelo. Póngale sal y dórelo en aceite muy caliente. Sáquelo y en el mismo aceite fría bien la cebolla. Regrese el pollo a la cacerola y añada el vinagre, el caldo, tomillo y sal. Tape la cacerola cueza hasta que esté tierno. Sirva con ensalada de lechuga o verdura cocida.



POLLO JALAPEÑO

Ingredientes:

1 pollo limpio en trozos
Aceite
¾ kg. de jitomate asados y pelados
1 cebolla chica
1 diente de ajo
½ cucharada de orégano
2 ramas de cilantro
5 chiles jalapeños en rajas
1 cucharada de vinagre de los chiles
Sal y pimienta

Procedimiento:

Limpiar muy bien el pollo, lavarlo y secarlo. Freír el pollo en aceite, y colocarlo en un platón refractario. Moler los jitomates, cebolla, ajo, orégano, y cilantro, vinagre, chiles, sal y pimienta. Cubrir el pollo con la salsa y meterlo al horno a 200° C durante 30 minutos.

POLLO RELLENO DE CHORIZO

Ingredientes:

1 pollo tierno
1 taza de chorizo desmenuzado
2 jitomates picados
1 zanahoria
1 papa
2 dientes de ajo
1 cuadrito de margarina
1 cebolla picada
- chile serrano al gusto
- manteca para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza la papa y la zanahoria. Pélelas, escúrralas y píquelas. Fría el chorizo en poca manteca; cuando esté bien frito, agregue el jitomate, la cebolla, el ajo, los chiles, las papas y las zanahorias. Deje todo en el fuego hasta que sazone. Escurra. Limpie, lave y seque muy bien el pollo; póngale sal y pimienta por dentro. Rellénelo con la mezcla de chorizo y verduras, úntelo con la margarina y envuélvalo en papel estaño. Cuézalo en el horno caliente y, un poco antes de que esté cocido, abra el papel por arriba para que se dore; cuide que no se tire el jugo del pollo. Sirva inmediatamente.

TINGA DE POLLO

Ingredientes:

100 grs. de longaniza
6 cucharadas de aceite
2 cebollas finamente picadas
¼ kg. de jitomate
2 chiles chipotles de lata
2 pechugas de pollo cocidas y deshebradas
1 aguacate
Hojas de lechuga orejona

Procedimiento:

Fría la longaniza en el aceite, agregue la cebolla, cuando esté transparente agregue el jitomate molido y uno de los chipotles. Ya que esté sazonado agregue la carne y deje cocer 10 minutos a fuego medio, si queda reseca agregue un poco del caldo donde se coció la carne, debe quedar espeso. Al presentar este platillo adorne con el otro chipotle en rajas, rebanadas de aguacate, y las hojas de lechuga.


Carnes



CARACTERÍSTICAS DE LA CARNE

Res: Carne muy nutritiva y con no muchas calorías. Contiene un 20% de proteínas, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B. Por ternera entendemos reses jóvenes - entre dos o tres meses de edad - ya sean machos o hembras. Esta es la carne con menos calorías y sus vísceras resultan excelentes.

Cerdo: Es tal vez la carne más sabrosa pero la que contiene más grasa. Es un poco indigesta por lo que es mejor comerla al medio día. Carne nutritiva y rica en vitaminas del complejo B.

Debe adquirirse en muy buen estado, porque es contaminable. Su aspecto ha de ser muy consistente, de un tono pálido y rosado y sin puntos blancos en los músculos. Debe cocerse muy bien.

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE CARNE

La carne es de los alimentos que nutren más con menos volumen. Contiene alrededor de un 20% de proteínas, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B.

La carne proviene de los músculos de los animales y no debe consumirse hasta 24 hrs. de que estos se hayan sacrificado, pues durante este tiempo se le forman los ácidos que la hacen apetitosa. Es un alimento muy necesario durante el crecimiento y la juventud aunque los adultos no deben comerla en exceso.

Hay diversas clasificaciones de la carne, aunque ha predominado aquella que las divide en rojas (res, cerdo, venado, carnero, conejo, liebre) y blancas (aves, pescados, cordero, cabrito). Las blancas son las de más fácil digestión.

La carne de buena calidad debe tener una consistencia dura y elástica, olor y sabor agradables y no estar ni demasiado húmeda ni seca. Una carne dura proviene generalmente de animales viejos. La carne en mal estado es peligrosa porque puede ocasionar intoxicaciones e infecciones tales como enteritis y salmonelosis.

Para consumirla sin riesgos es necesario:

- Adquirir la carne en buen estado de conservación.
- Procurar no ingerirla cruda.
- Congelarla o al menos refrigerarla.
- Si existe la menor sospecha sobre el estado de la carne, no dude en desecharla.

La carne molida de res es maravillosamente versátil y debido a que puede congelarse fácilmente en pequeñas porciones, según el uso que se le vaya a dar.

Las albóndigas, el pastel de carne y los rellenos son algunos platillos con los que se puede satisfacer y sorprender a la familia.

ALAMBRES ESTILO SONORA

Para 5 o 6 personas

Ingredientes:

12 chorizos de bola
350 grs. de papas chiquitas, cocidas y peladas
2 cebollas chicas en rebanadas
2 chiles cuaresmeños en rebanadas
½ Kg. de pulpa de cerdo
1 manojo chico de rabanitos
manteca
sal y pimienta

Procedimiento:

Cortar la carne en cuadritos. Freír ligeramente en manteca los chorizos y retirarlos, en la grasa que quedó, dorar los cuadritos de carne, y sazonar con sal y pimienta.

Retirar la carne, y en la misma grasa acitronar levemente la cebolla. Entonces preparar las brochetas, ensartando en ellas, en forma alternada, la carne, las papas, el chorizo, la cebolla y el chile.

Luego de haber ensartado todo, untarlas con manteca. Preparar la parrilla con el carbón, y colocar los alambres cuando haya una capa de ceniza sobre las brazas. (También se pueden cocer en el horno, que debe estar a 230 °C).

Se dará vuelta de vez en cuando los alambres, para que se doren parejos.

Cuando todo se haya cocido, retirarlos del fuego, y para servirlos adornarlos en la punta, con un rabanito cortado en forma de flor.

Se pueden acompañar con tortillas de harina.

ALBÓNDIGAS ECONÓMICAS

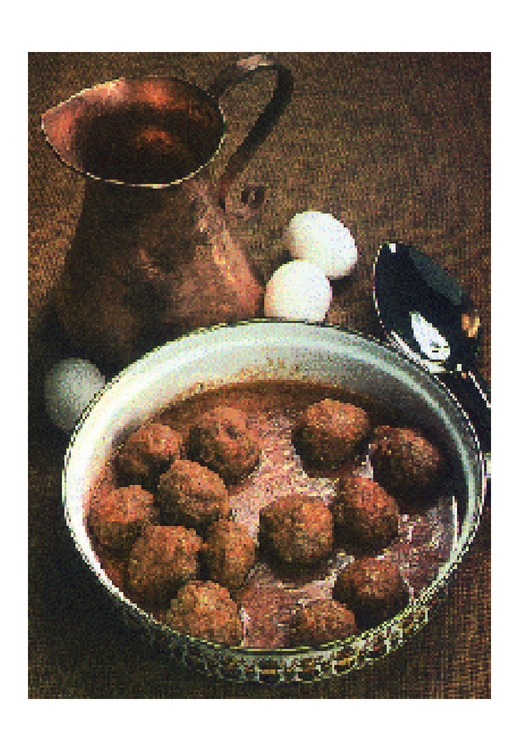
Ingredientes:

¼ kg. de carne molida de res
¼ kg. de carne molida de puerco
½ taza de leche
2 huevos
½ taza de pan molido
1 cebolla
1O hojas de yerbabuena picadas
2 pimientas gordas
1 pizca de comino en polvo
2 jitomates
1 diente de ajo
1 chile ancho
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Mezcle las carnes con la leche, media cebolla picada, la yerbabuena, el pan molido, la sal, el comino y los huevos. Forme bolitas de carne con la mano. Ase, desvene y remoje el chile. Ase el jitomate, pélelo y licúelo con media cebolla, el ajo, el chile y la pimienta.

Fría todo hasta que sazone. Añada 3 tazas de agua y cuando empiece a hervir agregue las albóndigas y cueza bien. (de 15 a 20 minutos).



BARBACOA

Para 20 a 25 personas

Ingredientes:

1 Pierna de cordero de 3 a 4 kilos
2 Kg. de costillas de cordero
250 gms. de garbanzos previamente remojados
1 kg. de zanahorias cortadas en cuadritos
6 hojas de laurel
10 dientes de ajo
10 tomates verdes con cáscara partidos en cuatro
2 cucharadas de sal
1 cucharadita de pimienta
2 cebollas partidas en cuatro
4 litros de pulque, cerveza o agua
8 pencas de maguey asadas
12 hojas de aguacate
6 chiles verdes (opcional)

Procedimiento:

En el fondo del recipiente se pone el líquido, los garbanzos, zanahorias, laurel, ajo, tomates, sal, pimienta, cebollas, chiles, 4 hojas de aguacate. Se coloca la rejilla en la parte superior de la vaporera, que se forra con pencas de maguey; se colocan las carnes alternando con hojas de aguacate, se cubre con más pencas maguey y se tapa sellando la orilla del recipiente con masa de tortillas o una mezcla de harina y agua que forme una masa parecida a migaja de pan. Se cuece directamente al fuego durante 4 horas aproximadamente.

NOTA: No se puede prescindir del pulque, cerveza o agua, colocando en el fondo solamente los vegetales; se obtiene así un consomé más concentrado.



BOTE DE RIÓ

Ingredientes:

1 gallina
1 hueso de sacudir de res
4 patas de puerco
1 kg. de hueso de cogote con carne
1 kg. de fríjol de cualquier clase
2 kg. de legumbres de todas clases, menos lechuga y rábanos, a las que se agregan garbanzos.

Procedimiento:

Todo lo anterior, con sal al gusto, se pone en un recipiente de gran tamaño y se le agrega agua hasta que sobrepase el contenido. Se deja hervir, espumándolo para limpiar el caldo, y se sirve muy caliente.

BISTECES CON CERVEZA

Ingredientes:

6 bistec (bola, aguayón o diezmillo)
1 vaso de cerveza
1/2 cebolla rebanada
1 cucharada sopera de puré de jitomate
1 cucharada sopera de harina
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Ponga sal y pimienta a los bistec y fríalos hasta que se doren un poco. Mezcle la cerveza con las rebanadas de cebolla, el jitomate, la harina y una taza de agua. Agregue esta mezcla a la carne, tape la sartén y cueza durante una media hora. Sirva caliente.



BIRRIA

Para 8 personas

Ingredientes:

½ kilo de carne maciza de chivo o de cerdo
½ kilo de chamorro de chivo o de cerdo
½ kilo de costillas de chivo o cerdo
2 chiles de árbol secos y despepitados
3 chiles anchos despepitados
2 chiles pasilla despepitados
3 dientes de ajo
5 pimientas gordas
¼ de cucharadita de tomillo
¼ de cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de jengibre
½ cucharadita de ajonjolí
Jugo de dos naranjas, si son agrias mejor una taza de buen vinagre
Sal al gusto
2 cucharadas de mejorana para cocer la carne

Para el caldillo:

¾ de kilo de jitomate asado
½ cebolla grande
1 diente de ajo
1 cucharada de orégano
2 cucharadas de manteca de cerdo
2 ½ litros de caldo de pollo

Para acompañar:

Cebolla picada,
orégano seco
limón,
salsa picante

Procedimiento:

Se ponen a remojar los chiles en agua muy caliente durante 10 minutos; después se licúan con las especias, el jugo de las naranjas y el vinagre, se cuela y se le añade sal al gusto.

La carne se coloca en una cazuela y se baña con la salsa y se deja reposar de un día para otro. Al día siguiente se pone blandita. Se mete entonces al horno precalentado a 200° para que dore.

Se corta en pedacitos y se puede servir acompañado de tortillas, cebolla picada, limones y salsa picante, o también en caldillo acompañada de lo mismo más el orégano seco.

El caldillo: se muele el jitomate con la cebolla, el ajo y el orégano y se cuela.

Se sofríe en la manteca caliente hasta que esté bien sazonado el jitomate, se añade el caldo de pollo y se deja hervir a fuego lento durante 10 minutos.

Presentación:

Si se sirve en seco, se presenta en una bonita cazuela no muy honda acompañada del resto de los ingredientes en cazuelitas de barro.

Si se sirve con caldillo, se coloca en una olla de barro acompañada del resto de los ingredientes en cazuelitas de barro,

También se puede acompañar con tostadas.



BIRRIA ESTILO JALISCO

Ingredientes:

2 chivos tiernos en trozos de 4 centímetros aproximadamente
2 kilos de carne de puerco con costillitas en trozos de 4 centímetros aproximadamente
4 chiles anchos asados y desvenados
6 chiles guajillos asados y desvenados
5 chiles morita asados (si se quieren picantes no se desvenan)
8 chiles cascabel asados (si se quieren picantes no se desvenan)
2 litros de pulque
20 pimientas negras machacadas
8 dientes de ajo asados machacados
1 cucharadita de orégano
sal gruesa de cocina al gusto
4 pencas de maguey asadas (opcional)
masa para sellar la olla
1 kilo de jitomates asados
3 cucharadas de manteca
2 tazas de cebolla de rabo picada finamente
1 cucharada de orégano para servir.

Procedimiento:

Para la salsa:

Se muelen juntos todos los chiles con los ajos, pimienta, orégano, sal y la mitad del pulque. Se untan todas las piezas de carne con un poco de sal gruesa y se van bañando con la salsa hasta que queden todas cubiertas. Se tapan y se dejan en lugar fresco o refrigerador toda la noche.

Al día siguiente se ponen unas pencas de maguey en la cazuela y olla y se vierte por encima el resto del pulque, se colocan las piezas de carne, se cubre con otra penca de maguey, se tapa la olla sellando con la masa y se deja a fuego bajo, 3 horas mínimo, o hasta que la carne se desprenda del hueso. Si se usa olla Express está lista en una hora. Se desgrasan y se cuelan los jugos que escurrieron del cocimiento de la birria. Se mezclan los jugos con jitomates y se ponen a fuego bajo 10 minutos. Se sirve muy caliente sobre carne deshebrada, en tazones individuales, se espolvorea con cebolla picada y orégano. Se acompaña con tortillas calientes

NOTA: En las birrierías populares la carne no se deshebra sino se corta en pedacitos con huesitos y todo, pues así da la impresión de mayor cantidad.

Variación:

La manera antigua de servir birria es calentando las piezas hasta tostarlas sobre un comal untado con un poco de manteca y servirlas con la salsa descrita anteriormente, hecha con el jugo de la carne y los jitomates.

BIRRIA AL ESTILO ZACATECAS

Para 10 a 12 personas

Ingredientes:

1 carnero joven y tierno
2 Kgs. de masa de maíz
250 grs. de chile ancho
120 grs. de chile cascabel
30 grs. de chile mora
5 dientes de ajo
15 pimientas enteras
5 clavos de olor
2 ramitas de tomillo
1 raja de canela
1/2 cucharadita de cominos
orégano
vinagre
sal

PARA LA SALSA

1 kg. de jitomate
60 grs. de chile cascabel
4 cebollas
1 cucharadita de orégano
sal

Procedimiento:

Para hacer la birria, partir el carnero en trozos, que se colocan en una bandeja de hornear.

Asar los chiles, remojarlos en agua caliente y molerlos con todas las especias y los ajos. Agregar el vinagre necesario para formar una salsa, y con esta cubrir bien la carne.

Dejar reposar durante 24 horas. Pasado este tiempo, cubrir la bandeja con un papel, y luego con la masa de maíz, teniendo cuidado que quede completamente cubierta para que guarde el vapor.

Poner en el horno, previamente calentado a 250 grados C., hasta que se cueza bien el carnero. Una vez cocido, destapar la bandeja, y todo el jugo que se formó, agregarle la salsa, o sea que se hace la birria.

LA SALSA SE HABRÁ PREPARADO ASÍ:

Poner a cocer el chile y el jitomate; molerlos y agregarles la sal, el orégano en polvo y las cebollas picadas. Servir bien caliente.

CABRITO EN CERVEZA

Ingredientes:

1 cabrito mediano (para 12 personas)
2 botellas de cerveza
1 cucharada sopera de pimienta
10 dientes de ajo
1 cebolla
2 cucharadas soperas de azúcar
- jugo de 2 limones
- sal

Procedimiento:

Lavar, sacar las visceras y limpiar el cabrito. Partirlo en trozos. Moler el ajo, la cebolla y el azúcar, la pimienta y sal con el jugo de limón y mezclar con la cerveza. Hornear a fuego medio con el líquido en que se maceró, durante 2 o 3 horas, según el tamaño del cabrito. Bañarlo de vez en cuando con su salsa, para que no se seque demasiado.

CABRITO EN CHILE ANCHO

Para 12 personas

Ingredientes:

1 cabrito mediano
10 chiles anchos
1 jitomate grande asado
6 cucharadas soperas de aceite
5 cucharadas soperas de vinagre
1 cebolla
5 dientes de ajo
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lavar bien el cabrito, sacarle las vísceras, limpiarlo y cortarlo en trozos, luego frotarlo de vinagre, sal y pimienta y dejarlo reposar 2 horas. Tostar, desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el ajo, el jitomate, la cebolla y el aceite. Luego colarlo.

Embarrar el cabrito en la salsa de chile y acomodarlo en una charola, cubierta con papel aluminio junto con el hígado y los riñones limpios. Hornear a fuego medio, aproximadamente dos horas, según el tamaño del cabrito. (Sirva con frijoles de olla y tortillas calientes).

CABRITO EN SU SANGRE

Para 8 personas

Ingredientes:

1 cabrito chico
3 chiles anchos colorados
2 chiles verdes
1 jitomate grande
1 cebolla chica
4 dientes de ajo
6 granos de pimienta
2 clavos
cominos , orégano y sal

Procedimiento:

Quitarle las menudencias al cabrito y apartar la sangre. Luego trozarlo y lavarlo bien. Poner a cocer con los chiles verdes cortados, el jitomate, la cebolla y ajo picados. Cuando esté hirviendo, echarle encima de la carne la sangre del cabrito. Ya cocida la sangre, retirarla y desbaratarla. Aparte freír las tripas y las menudencias picadas. Luego, añadirlas a la carne y echarle encima los chiles colorados molidos, el clavo, el comino, la pimienta y la sal. Freír todo junto en manteca, dejándose sazonar bien. Espolvorear con orégano y servir.

CARNE MEXICANA

Ingredientes:

3/4 Kg. de retazo de res
1 jitomate
1 chile ancho
1 cucharada sopera de vinagre
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
1/2 taza de cacahuates sin cáscara
1 rebanada de pan blanco
Hierbas de olor
Aceite para freír
Sal y pimienta

Procedimiento:

Tueste, desvene y remoje el chile. Fría la rebanada de pan. Fría la carne en aceite; cuando esté dorada agregue el agua necesaria para cubrirla. Póngale la cebolla, las hierbas de olor, el ajo, la sal y la pimienta. Hierva hasta que se cueza la carne. Cuele el caldo. Licúe el pan frito con los cacahuates, el jitomate y el chile. Fría en aceite hasta que sazone. Añada sal, pimienta y vinagre y 3 tazas de caldo donde de coció la carne. Agregue la carne. Cueza 5 minutos más. Sirva caliente.

CALDILLO DURANGUEÑO

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

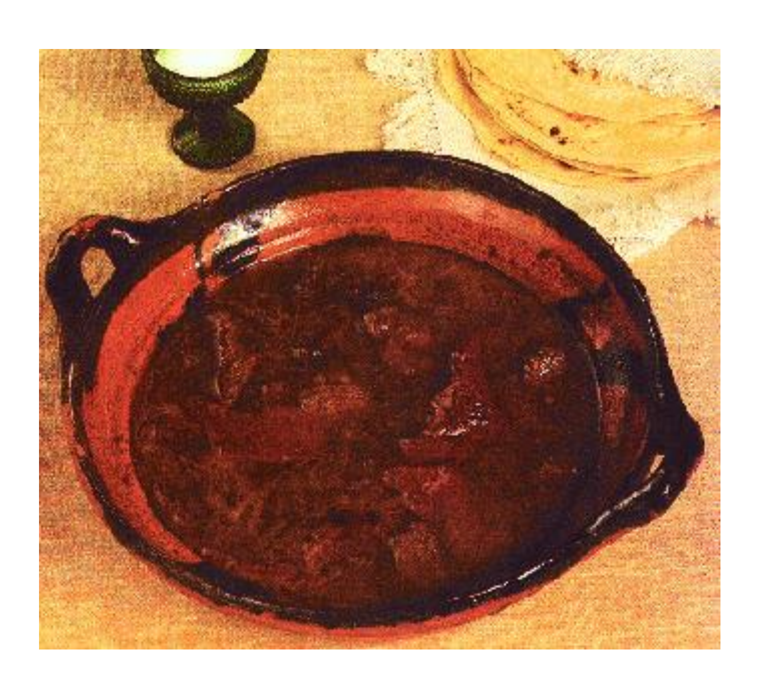
1/2 Kg. de aguayón, abierto de manera que se forme una lonja extendida y delgada
2 chiles poblanos
1 jitomate grande
1 cucharada de cebolla picada fina
1 diente de ajo, picado
3 cucharadas de manteca
sal

Procedimiento:

Cortar en cuadritos pequeños el aguayón y freírlo en manteca caliente. Aparte, freír la cebolla, el ajo y el jitomate molido (quitada la piel y la semilla). Cuando se haya refreído bien verterlo en la cacerola de la carne.

Asar, pelar y quitarles las cabezas a los chiles. Machacarlos con la mano y añadírselos a la carne, cuando esté casi cocida. Sazonar con sal y dejar terminar de cocer perfectamente.

Debe quedar caldoso. Calentar las tortillas y servir caliente acompañado con éstas.



CARNE ENROLLADA

Ingredientes:

1 kg. de lomo de puerco extendida para rellenar
3 rebanadas de jamón picado
2 huevos
1 chile poblano
1 pimiento rojo picado
1 cucharada cafetera de harina
½ taza de vino blanco
2 dientes de ajo picados
¼ cucharada cafetera de clavo molido
¼ cucharada cafetera de pimienta molida
1 pizca de canela
- manteca para freír
- sal

Procedimiento:

Licuar en poca agua el ajo, el clavo, la pimienta, la canela y la sal. Untar el lomo con esa pasta y dejarlo reposar en un lugar fresco durante 2 horas. Sacarlo escurrirlo y extenderlo.

Mientras reposa la carne, asar, limpiar, desvenar y picar el chile poblano. Cocer los huevos durante 15 minutos, pelar y picarlos.

Colocar un poco del jamón picado en un extremo de la carne y enrollar un poco. Poner luego el pimiento y volver a enrollar, seguir con el chile poblano y con el huevo; repetir hasta terminar el relleno. Atar bien el rollo con hilo.

Freír el rollo hasta que dore parejo. Apartar, colar la grasa para limpiarla y freír en ella la harina hasta que dore: añadir después el vino con 3 tazas de agua y sal. Regresar el rollo, tapar y cocerlo a fuego medio durante 2 horas o hasta que esté bien cocido. Servir en rebanadas.

CARNE GUISADA

Para 8 personas

Ingredientes:

8 bisteces de aguayón o de bola de res
Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

8 jitomates verdes pelados y picados
1 jitomate asado, pelado, despepitado y picado
2 dientes de ajo chicos, pelados y picados.
¼ de cebolla morada picada
3 chiles serranos picados
1 ramita de orégano del monte
1 cucharada de manteca de puerco
Sal al gusto

Para los frijoles:

1 cebolla grande picada toscamente
¼ de taza de manteca de puerco
3 tazas de frijoles canarios cocidos
1 ½ tazas de caldo de frijol
Sal al gusto
120 grs. de queso ranchero desmenuzado.

Procedimiento:

Los bisteces se salpimientan por un lado y se asan comenzando por el lado que no están salpimentados, luego se desmenuzan golpeándolos en el metate; se añaden a la salsa, se dejan sazonar dos minutos y se sirven acompañados de los frijoles refritos caldosos espolvoreados con el queso y tortillas oreadas al sol y fritas.

Para la salsa:

Se licúan todos los ingredientes, menos la manteca. Esta se calienta muy bien en una cazuela y se le añade lo molido, se sazona perfectamente y se le agrega la carne desmenuzada.

PRESENTACION:

Se sirve en una cazuela, de preferencia verde para que resalte el color de la salsa, y se acompaña con los frijoles y las tortillas fritas

CARNE TAMPIQUEÑA

Ingredientes:

6 tiras delgadas de aguayón sin aplanar
2 chiles anchos
1 jitomate chico
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
6 trozos de queso asadero
6 tortillas
2 aguacates
1 cebolla
6 limones
4 cucharadas soperas de aceite
sal

Procedimiento:

Tueste, desvene y remoje los chiles; muélalos con el jitomate, el ajo, el trozo de cebolla y sal. Fría y sazone. Póngale limón y sal a la carne; ásela a la parrilla, de preferencia en lumbre de carbón. Ase apenas el queso, cuidando que no se queme Coloque en cada plato una tira de carne, un trozo de queso asado, una tortilla pasada por la salsa y doblada, medio limón, guacamole y rebanadas de cebolla. (Se sirve con tortillas calientes y frijoles).

CARNITAS

Ingredientes:

1 1/2 kg. de carne de cerdo en trocitos, surtida. (Costilla, lomo, espinazo)
1 taza de leche
1/2 cebolla
1 cascarita de naranja
- hierbas de olor
- manteca para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Fría la carne con la cebolla; ya bien dorada saque la cebolla, añada la taza de leche, las hierbas de olor y la cascarita de naranja; baje la flama y deje cocer sin tapar durante cerca de una hora y media; escurra la carne.

Añada sal y pimienta; sirva con tortillas calientes y guacamole.

CAZUELA

Para 4 personas

Ingredientes:

125 grs. de garbanzos de buena calidad
125 grs. de ejotes tiernos
375 grs. de falda de ternera
2 jitomates
1 chile ancho
1 cebolla mediana
1 diente chico de ajo
sal y pimienta

Procedimiento:

Poner a remojar los garbanzos durante la noche anterior. También, tostar el chile, quitarle las semillas y desvenarlo dejándolo en agua caliente con sal, toda la noche. Al día siguiente cortar la carne en pequeños trozos, y cocinarla junto con los garbanzos. A mitad de la cocción, agregarle los ejotes atados en manojito, la cebolla y la sal. Moler los chiles con el ajo y los jitomates. Freír y echarlo en el caldo que contiene la carne, los garbanzos y los ejotes. Sazonar con sal y pimienta y dejar hervir todo, durante una hora aproximadamente, teniendo cuidado que quede caldoso. Servir bien caliente.

CAZUELA II

Para 6 personas

Ingredientes:

¼ kg. de carne seca deshebrada
15 papitas chicas
3 chiles verdes tipo poblano, asados, desvenados y picados
2 cebollas medianas picadas
1 jitomate grande, sin piel, sin semillas y picado
1½ lt. de agua
1 cucharada de perejil picado
3 cucharadas de puré de jitomate
1½ cucharada de manteca
sal y pimienta

Procedimiento:

Las papas con cáscara se ponen a cocer en el agua con sal. En la manteca se fríen las cebollas, los chiles y el jitomate; se agrega la carne. A las papas cocidas con su agua se agrega la carne frita, el puré y sal. Se deja hervir hasta que sazone (15 minutos aproximadamente). Se sirve muy caliente con el perejil espolvoreado.

CERDO AL ESTILO JABALÍ

Para 8 a 10 personas

Ingredientes:

1 cerdo chico, magro y tierno
cebolla,
ajo,
tomillo, laurel,
albahaca, perejil, salvia,
cilantro,
trébol, hierbabuena, bayas de enebro,
corteza verde de nuez,
clavo
y pimienta
sal

Procedimiento:

El cerdo debe ser magro y joven para semejarse al jabalí. Se conoce si es joven cuando el pellejo se desgarra fácilmente, al estirarlo. Trozar el cerdo; limpiarlo y lavarlo perfectamente.

Dejar durante 8 días marinar la carne en vinagre, sazonado con todos los demás ingredientes indicados. Después de los 8 días el cerdo estará listo, y tendrá el gusto mismo de la carne del jabalí.

CERDO BORRACHO

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de lomo de puerco
1/4 litro de cerveza
20 grs. de azúcar
1 cebolla rebanada
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta en polvo
manteca

Procedimiento:

Limpiar y lavar la carne. Luego, espolvorearla con sal, pimienta y azúcar. Freír con manteca hasta que dore, junto con la cebolla. Ponerlo, entonces, en una cazuela con la cerveza, y cocinar hasta que la carne esté perfectamente cocinada. Servir cortada en rebanadas y bañada con su propio jugo.

CECINA EN SALSA

6 a 8 personas

Ingredientes:

500 grs. de cecina de cerdo (blanca sin enchilar)
35 grs. de manteca
4 dientes de ajo
½ cucharadita de orégano
500 grs. de jitomates
2 chiles verdes

Procedimiento:

Se corta en trozos la cecina, se fríe en la manteca. Cuando dore se escurre. Se le agregan los dientes de ajo y el orégano molidos. Se incorporan los chiles previamente asados y los jitomates molidos. Se hierve para que sazone bien, se rectifica la sal.

CECINA YECAPIXTLA

6 personas

Ingredientes:

700 grs. de cecina
2 zanahorias rebanadas
3 cebollas de rabo (2 en rebanadas)
1 diente de ajo picado
1 limón
1 hoja de laurel
2 cucharadas de manteca
2 chiles anchos asados y desvenados
500 grs. de jitomates asados pelados y sin semilla
250 grs. de pan remojado
1 rama de perejil
3 hojas de epazote
500 grs. de papas cocidas con sal y partidas en cuadros
1 pizca de pimienta
sal al gusto

Procedimiento:

Se hierven en una cacerola la cecina, zanahorias, una cebolla, ajo, limón y laurel. El agua debe cubrirlo todo. Cuando la cecina está suave se escurre y se corta en trozos. Se aparta el caldillo. En otro recipiente se pone manteca y se fríen las cebollas rebanadas, chiles molidos, jitomates, pan, perejil y epazote. Cuando esto espesa se ponen dos tazas de caldillo, sal, pimienta y jugo de limón. Se deja hervir unos minutos. Se agregan cecina, papas, zanahorias, cebolla, dejándose hervir 2 minutos.

CHICHARRÓN CON HUEVOS

Para 3 o 4 personas

Ingredientes:

100 grs. de chicharrón
4 huevos
1 chorizo
2 cucharadas de aceite
1 y 1/2 cucharadas de cilantro picado
2 cucharadas de cilantro picado
1 taza de agua caliente
jalapeños en escabeche, picados
sal

Procedimiento:

Freír la cebolla en aceite caliente. Cuando se haya acitronado, añadirle el chorizo desmenuzado para que se fría un poco. Agregarle el chicharrón cortado en trocitos, el agua caliente, los jalapeños, el cilantro y la sal. Dejar hervir hasta que el chicharrón se haya puesto suave. Batir ligeramente los huevos, agregarlos a la preparación anterior, y mezclar todo muy bien, teniendo cuidado que al cocinarse tomen la consistencia de huevos revueltos. Servir enseguida, con tortillas calientes.

CHURIPO

Ingredientes:

250 grs. de carne de res
250 grs. de carne de carnero
250 grs. de carne de gallina
250 grs. de calabacitas
125 grs. de ejotes
125 grs. de chícharos
125 grs. de zanahorias
2 chiles anchos
sal

Procedimiento:

Partir las carnes en trozos chicos y ponerlos a cocinar con agua y sal. Aparte, preparar un picadillo con las verduras; agregarle los chiles molidos y el agua necesaria para formar un caldillo. Cuando las carnes estén cocidas, añadirles las verduras. Dejarlo sazonar a fuego moderado, hasta que se forme un caldillo de consistencia mediana. Servir muy caliente.

CHILAYO

Para 6 personas

Ingredientes:

1 kilo de espinazo de puerco
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana partida en dos
Sal al gusto
2 chiles pasilla despepitados y remojados en agua caliente
15 jitomates verdes pelados y picados
1 diente de ajo
1 pizca de cominos
2 cucharaditas de orégano
1 ½ tazas de nopales picados en cuadritos, cocidos y bien lavados
1 kilo de verdolagas bien limpias, picadas y cocidas

Para acompañar:

Cebolla picada

Procedimiento:

Se pone a cocer la carne con los dos dientes de ajo, la cebolla y sal al gusto.

Cuando esté suave se retira la cebolla y el ajo y se añaden los chiles molidos y colados con el ajo, el tomate picado, el comino, el orégano y sal al gusto, se dejan sazonar durante 10 minutos, se añaden los nopales y las verdolagas y se deja hervir 10 minutos más.

PRESENTACIÓN:

Se presenta en una cazuela honda y se sirve en cazuelitas individuales de barro, se acompaña con tortillas recién hechas y cebolla picada.

CHICHARRÓN TLAXCALTECA

Ingredientes:

8 tomates cocidos
1 chile verde
1 rama de cilantro
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
2 cucharadas de aceite
1 taza de agua
1 cucharada de consomé de pollo en polvo
4 nopales cocidos y partidos
1/4 kg. de chicharrón en trocitos

Procedimiento:

Muela los tomates, el chile, el cilantro, ajo y cebolla. Fría en aceite, agregue el agua y consomé; deje sazonar. Agregue los nopales y el chicharrón, deje cocinar por 5 minutos más. Acompañe este platillo con frijoles refritos.

CHORIZO DE TOLUCA

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de pulpa de puerco
50 grs. de chile ancho
175 grs. de tocino
15 grs. de chile pasilla
1/2 cebolla chica
1/2 taza de vinagre
1 diente de ajo
1 pizca de comino y 1 clavo de olor
1 gr. de pimienta
1 gr. de canela
1 gr. de semillas de cilantro
1 gr. de orégano
3 grs. de pimentón
tripas de cerdo mediano
sal

Procedimiento:

Picar finamente el tocino y la carne. Tostar, desvenar y moler el chile con todos los ingredientes, vinagre y sal. Luego, mezclarlo bien con la carne y el tocino picados. Con esa mezcla rellenar las tripas bien lavadas, y amarrarlas aproximadamente a 10 cms. una de otra. Se conservan un mes.

CHOCOLOMO

Para 7 u 8 personas

Ingredientes:

1 Kg. de retazo de ternera
1 riñón de ternera
100 grs. de hígado
50 grs. de corazón
1 cabeza de ternera con sesos
3 chiles habaneros
6 tortillas
1 lima agria
6 dientes de ajo
1/2 cebolla
1/2 limón
6 granos de pimienta
vinagre
unos rabanitos
limón
sal y pimienta

Procedimiento:

En cacerola, poner al fuego 2 litros de agua. Cuando empieza a hervir echarle la carne en trozos, el hígado y el corazón (bien limpios y lavados), la cebolla y los ajos, los granos de pimienta y la sal.

Cuando las carnes estén cocidas, añadirle el riñón, limpio y rebanado (que se habrá dejado macerar, 2 horas, en zumo de limón).

Agregarle, luego los sesos, a los que previamente se le habrán quitado las membranas. Una vez que todo está bien cocido, agregarle 2 rebanadas de lima sin semillas.

Servir este platillo con las tortillas partidas en cuartos y tostadas, las rebanadas de limón, los chiles asados, y los rabanitos con vinagre y sal. Servir caliente.

COCHINITA PIBIL

Para 15 a 18 personas

Ingredientes:

1 cochinita tierna, de unos 4 Kg.
8 naranjas
12 dientes de ajo
15 cominos
25 gms. de pimienta
1 cucharadita de achiote
hojas de plátano
1 cucharadita de orégano
sal

Procedimiento:

Limpiar y flamear la cochinita; ponerla en agua hirviendo un rato, para poder pelarla.

Luego, hacerle tajos, y untar con naranja y sal. Mezclar esta preparación con la naranja que quedó, y untar con naranja y sal.

Asar los ajos, y molerlos con el achiote, las especias y la sal.

Mezclar esta preparación con la naranja que quedó, y untar con ellos la cochinita, dejándolo en un lugar fresco durante 24 horas.

Después, colocar en una cazuela con algunas hojas arriba, y se mete al horno para barbacoa, dejándola cocinar unas 3 horas para que se cueza perfectamente. Servir bien caliente.



COSTILLAS DE RES

Ingredientes:

1 Kg. de costillas de res
1 jitomate
1 cebolla
1 cucharada sopera de harina
1 pizca de tomillo el polvo
1 cucharada sopera de azúcar
Aceite para freír
Sal

Procedimiento:

Ponga sal a las costillas y dórelas en una cacerola. Licúe el jitomate y la cebolla con la harina, el azúcar y el tomillo, en una taza de agua. Vierta la mezcla sobre la cacerola y cueza hasta que la carne esté tierna. (Puede hacerse en olla Express.)

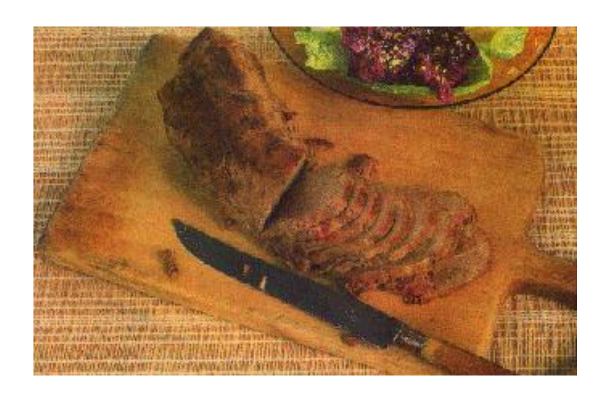
CUETE MECHADO

Ingredientes:

1 kg. de cuete para mechar
4 rebanadas gruesas de tocino
1 zanahoria
1 cebolla
2 dientes de ajo
1/2 taza de vinagre
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Para mechar el cuete haga pequeñas incisiones en la carne e inserte trozos de zanahoria y de tocino. Fría el cuete hasta que dore por todos lados. Agregue suficiente agua y cueza con los ajos, la cebolla, el vinagre, sal y pimienta, durante el tiempo que sea necesario para que esté muy suave. Ya cocido y frío, rebánelo y sirva acompañado de ensalada o verduras cocidas.



ESPINAZO CON CALABAZAS

Ingredientes:

1 kg. de espinazo de cerdo en trozos
4 calabacitas
20 tomates verdes pelados
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 rama de cilantro
- chile serrano al gusto
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Cueza el espinazo en 4 tazas de agua con sal y media cebolla.

Ase los tomates. Licúelos con el ajo, media cebolla, cilantro, chile y media taza del caldo donde se coció la carne.

En una cazuela, fría la salsa hasta que sazone.

Añada las calabacitas en rebanadas y la carne con 2 tazas de caldo. Deje hervir hasta que este tierna la verdura.

Añada sal y sirva.



FILETE EN SALSA DE EPAZOTE

Ingredientes:

1.5 kg. de filete
50 grs. de mantequilla

2 tazas de hojas de epazote
1 taza de consomé de res
1 cebolla chica
4 dientes de ajo
3 chiles poblanos
30 grs. de harina
Sal
Pimienta

Procedimiento:

Rebanar el filete en medallones, y sellar a fuego muy fuerte en la mantequilla y el aceite juntos, retirarlos enseguida de la sartén.

Al epazote, para ablandarlo se le da un hervor en un cazo de cobre, para que conserve su color, después se muele en la licuadora con el consomé, la cebolla, los ajos (estos picados y fritos) y los chiles poblanos, que para entonces ya estarán asados, pelados y desvenados.

En la grasa donde se selló la carne se pone a dorar la harina, y después se fríe allí el recaudo molido, el cual se sazona con sal y pimienta.

Ya para servir, se vierte esta salsa sobre los medallones.

FILETE EN SALSA NEGRA CORCUERA

Para 4 personas.

Ingredientes:

600 grs. de filete de res limpio
1 taza de vinagre de vino
2 hojas de laureles
1 cebolla grande en rodajas
sal y pimienta al gusto
Aceite de maíz para freír

Para la salsa:

4 cucharadas de aceite
2 cucharadas de harina
2 tazas de puré de jitomate
3 hojas de laurel
Unas rodajas de cebolla con las que se marinó la carne
Sal pimienta y caldo de pollo en polvo al gusto
8 rebanadas de pan de caja cortadas en círculo
Aceite para freir
1 ½ tazas de espinacas cocidas, picadas finamente y mezcladas de mantequilla y sal y pimienta al gusto.
8 cucharadas de crema espesa.

Procedimiento:

El filete se pone a macerar en el vinagre con las yerbas de olor, la cebolla y sal y pimienta al gusto durante aproximadamente dos horas.

Se saca, se escurre muy bien y se fríe en aceite muy caliente, muy bien dorada por todos lados hasta que quede muy oscura, se saca, se deja reposar sobre una tabla mientras se hace la salsa, después se cortan rebanadas como de dos centímetros de grueso, se colocan sobre los círculos de pan de caja fritos sobre los cuales se habrá puesto un poco de espinacas, se bañan con la salsa y se les pone una cucharada de crema espesa sobre cada uno.

LA SALSA:

Se pone a dorar la harina en el aceite hasta que quede negra pero sin quemarse, se le añade el jitomate y se mueve con un batidor de alambre para que no se hagan grumos, se le añade las hojas de laurel, la cebolla y el vinagre de la marinada, se sazona con sal, pimienta y el caldo de pollo y se pone sobre el fuego hasta que hierva unos dos minutos y se cuela.

PRESENTACIÓN:

Se sirven en un platón redondo acompañados de una buena ensalada verde.

FILETE DE PUERCO MONTE ALBAN

Ingredientes:

Filete de puerco
aceite
ajo
tortilla enmolada en mole negro
tortilla enmolada en mole rojo
arroz blanco con hierbabuena
frijoles negros refritos
queso blanco
cebolla
perejil
sal

Procedimiento:

Se fríe el ajo, bien picado, en aceite, y en este mojo de ajo se fríe el filete. Se le pone sal al gusto.

Se coloca el filete sobre un platón, y se disponen como acompañamiento las tortillas enmoladas con mole negro y rojo, el arroz blanco condimentado con hierbabuena y los frijoles negros.

Por último se adorna con rebanadas de cebolla, queso blanco desmoronado y perejil.



FILETE TRICOLOR

Ingredientes:

1 kg. de filete de res
3 chiles anchos
1 kg. de papa amarilla
1 lata de pimientos
1 manojo de espinacas
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 lechuga
½ lt. de pulque
aceite de oliva
½ taza de leche
mantequilla
manteca
1 cucharadita de orégano
sal y pimienta

Procedimiento:

Se lava el filete y se limpia de nervios. Se seca con un trapo limpio. Se doran los chiles en manteca y se muelen con los ajos, la cebolla y el orégano.

Se fríe el filete en el aceite agregándole los chiles molidos.

Se agrega también el pulque y un poco de agua y se deja hervir a fuego lento hasta que se consuma el líquido y el asado quede bien seco.

Cuando la carne está ya a medio cocer se sazona con sal y pimienta. Con las papas, la leche y la mantequilla se hacen un puré.

Las espinacas se cuecen en agua con un poco de bicarbonato y sal, se escurren y se pasan por un colador.

Se mezclan las espinacas con la mitad del puré de papa, que tomará un color verde y la otra mitad del puré de papa se deja sin color.

Una vez cocido el filete, se rebana y se coloca sobre un platón. Las rebanadas se adornan con puré verde, puré blanco y con tiras de pimiento formando así los colores de la bandera nacional.

Las orillas del platón se adornan con lechuga.

LENGUA EN ADOBO

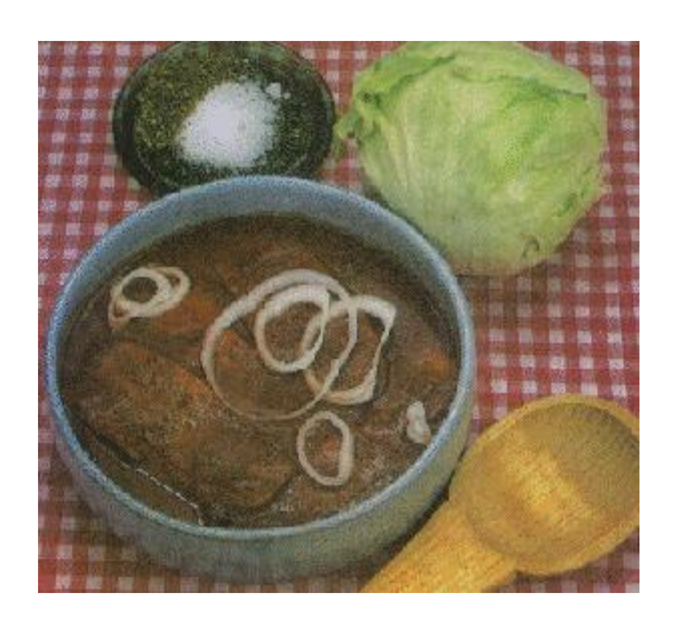
Ingredientes:

1 lengua de res
6 chiles anchos
3 cucharadas soperas de vinagre
4 dientes de ajo
1 pizca de orégano
Hierbas de olor
Aceite para freír
Sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza la lengua en agua con sal y hierbas de olor hasta que esté tierna. Ya cocida, despelléjela y rebánela. Desvene y tueste los chiles.

Lícuelos con el ajo y el orégano en un poco de agua, cuele. Fría la salsa de chile durante unos 5 minutos. Añada el vinagre y la lengua rebanada, la sal y la pimienta. Deje hervir 5 minutos más y sirva.



LENGUA EN NARANJA

Ingredientes:

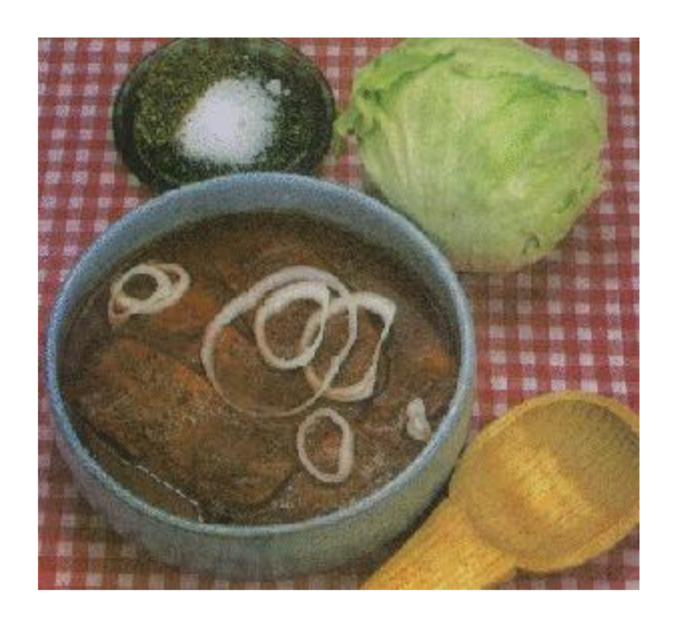
1 lengua de res
3 cucharadas soperas de cebolla picada
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de harina
2 cucharadas soperas de azúcar
1 cucharada sopera de mostaza
1 taza de vino blanco
1 pizca de canela
1 pizca de clavo
1 pizca de salvia
- jugo de 3 naranjas
- margarina para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lavar la lengua, cocerla en agua sin sal hasta que esté tierna (en olla dejar enfriar y luego rebanarla.)

Freír el ajo y la cebolla hasta que se transparenten. Añadir la harina y dorarla. Agregar una taza del caldo colado, en donde coció la lengua, con el azúcar y el jugo de naranja, sal y pimienta, moviendo continuamente deje hervir 15 minutos a fuego bajo.

Añada las rebanadas de lengua. Agregar las especias, el vino y la mostaza. Dejar cocer 20 minutos más.



LENGUA EN PIPIAN

Ingredientes:

1 lengua de res
1 taza de pepita de calabaza
2 trozos de cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada cafetera de pimiento molido
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

Limpiar, lavar y cocer la lengua con un trozo de cebolla en 2 tazas de agua; cuando esté tierna, dejarla enfriar y cortarla en rebanadas.

Tostar las semillas de calabaza y licuarlas en un poco de agua con el ajo, el trozo de cebolla y el pimiento, añadir sal y freír hasta que se sazone la mezcla. Agregar más agua si queda espeso. Agregar las rebanadas de lengua, hierva un poco más y sirva.

LENGUA EN SALSA DE ALMENDRAS

6 a 8 personas

Ingredientes:

1 lengua de res, bien limpia cocida con ajo, cebolla y una rama de hierbabuena
1 cucharada de manteca
100 grs. de almendras
1 cebolla mediana finamente picada
1 rebanada de bolillo frita
1 rollito de perejil
6 cucharadas de aceitunas
5 chiles jalapeños
en vinagre
sal
pimienta

Procedimiento:

Se fríe en la manteca la cebolla junto con las almendras y el pan frito, cuidando de que no se queme. Todo esto se muele. Se le añade ½ lt. del agua en que se coció la lengua o agua sola y se deja hervir.

Se agregan poco a poco las rebanadas de lengua, el perejil, las aceitunas y los chiles. Se deja sazonar muy bien.

LENGUA MECHADA

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de lengua de ternera
100 grs. de jamón magro
100 grs. de jamón gordo
1/2 cebolla
4 dientes de ajo
1/2 vaso de vinagre
1 vaso de vino tinto
clavo, pimienta, canela y jengibre en polvo
orégano, alcaparras y aceitunas
1 rama de salvia
aceite, mantequilla y sal

Procedimiento:

Poner la lengua a cocinar en agua, retirándola a mitad de cocción.

Se le quita el pellejo y se mecha con 2 dientes de ajo, el jamón gordo, el clavo, la canela y la pimienta en polvo, todo muy bien picado, y bien revuelto.

Colocarlo luego, en una cazuela, agregándole la mitad de vino, el vinagre, y otra vez clavo, canela y pimienta molida, el jitomate, el jengibre molido, la salvia y la sal.

Poner en el horno la cazuela que debe estar a 200 grados C, y dejar hasta que esté todo perfectamente cocido.

Poner en el fuego ajo picado que quedaron, y el jamón magro, finamente picado. Cuando estén fritos, añadirle un poco del caldo en que se cocinó la lengua, el vino restante, una pizca de orégano, la cebolla picada muy fina, las alcaparras, las aceitunas y la sal.

Dejar sazonar un buen rato, y añadirle la lengua con su recaudo. Después de unos minutos retirar de la lumbre, y servir caliente, cubierta con su propia salsa.

LIEBRE EN PULQUE

Ingredientes:

1 liebre grande en trozos
2 tazas de pulque
3 jitomates picados
1 cebolla rebanada
1 cucharada sopera de perejil picado
12 pimientas gordas
1 pizca de nuez moscada
2 cucharadas soperas de harina
1 pizca de azúcar
Chile serrano en vinagre al gusto
Hierbas de olor
Aceite para freír y Sal

Procedimiento:

Lave los trozos de liebre y límpielos bien. Para marinar, coloque los trozos en un recipiente con el pulque, la cebolla, el jitomate, las pimientas, la nuez moscada, las hierbas de olor, el perejil y la sal. Deje reposar 1/2 hora. Ponga todo a cocer en olla Express hasta que esté tierno (una 1/2 hora). Deje enfriar la olla y destape. Fría la harina en el aceite hasta que dore moviendo para que no se pegue. Añada al guisado con una pizca de azúcar y los chiles en vinagre. Deje hervir unos minutos más con la olla Express destapada.

LOMO AL JENGIBRE

Ingredientes:

1 cucharada de jengibre rallado
1 diente de ajo
□ taza de salsa de soya
1/3 taza de taza de jerez seco
1/3 taza de miel de maple
1 kg. de lomo

Procedimiento:

Moler en la licuadora el jengibre y el ajo, junto con la salsa de soya, el jerez y la miel. Colar esa mixtura y ponerla al fuego, para que hierva 5 minutos. Cuando se enfría, colocar en ella el lomo, piqueteado ya, y dejar marinar por lo menos 4 horas, voltearlo con frecuencia para que se impregne bien. (Si es posible, dejarlo macerar toda la noche, en cuyo caso resulta mejor). Hornear después a fuego manso, junto con la mixtura donde ha reposado. Se presenta rebanado y si lo desea con puré de nabos o con arroz. **NOTA:** Con el mismo procedimiento se puede preparar el pollo en lugar del lomo de cerdo.

LOMO A LA SIDRA

Ingredientes:

1 kg. de lomo
50 grs. de mantequilla
¼ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta
30 grs. de harina
3 tazas de sidra
2 dientes de ajo
5 ramas de romero
3 manzanas

Procedimiento:

Dorar por todos lados el trozo de lomo en las dos grasas juntas. Sacarlo, rebanarlo y luego y salpimentarlo. En la misma grasa freír enseguida la harina.

Cuando esta ha tomado buen color, se incorpora la sidra, los ajos prensados y dos ramas de romero. Hervir esta preparación en fuego muy bajo, hasta que espese, vertirla entonces sobre el lomo que antes ya se acomodó en un refractario con tapa.

Hornearlo a temperatura regular, más o menos una media hora, e inmediatamente antes de servirlo se ponen alrededor las manzanas bien peladas, rebanadas y fritas en mantequilla.

Decorarlo con ramitas frescas que se separaron.

NOTA: En caso de no conseguir romero, utilizar estragón o albahaca.



LOMO DE CERDO CON CIRUELAS

Para 5 personas

Ingredientes:

750 grs. de lomo de cerdo limpio
1 cebolla
1 diente chico de ajo
el jugo de 1/2 limón
24 ciruelas frescas
1 taza de agua
1 taza de azúcar
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de jugo de limón
sal y pimienta

Procedimiento:

Una hora antes de poner la carne al horno, untarla bien con una pastita hecha con el ajo y la cebolla molidos, el jugo de limón, la sal y pimienta.

Luego, colocar la carne en una fuente refractaria engrasada y bañarla con aceite. Poner en el horno, que debe estar a 230 grados C., y dejar una hora aproximadamente, o sea, hasta que la carne esté suave.

Aparte, poner en una cacerola la taza de azúcar y la del agua, y remover con una cuchara hasta que el azúcar se haya derretido. Cuando suelte el hervor dejar de remover y añadirle la cucharadita de jugo de limón.

Hervir un minuto y agregarle, bien lavadas, las ciruelas (que deberán estar maduras). Dejar hervir hasta que estén bien cocidas, y servir acompañando la carne.



LOMO DE RES EN PEPITORIA

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de lomo de res
100 grs. de chile ancho
50 grs. de almendras
50 grs. de nueces
50 grs. de piñones
1 taza de vinagre
orégano, cominos, hierbabuena, perejil
manteca
sal y pimienta

Procedimiento:

Cortar la carne en rebanadas delgadas. Tostar, desvenar y moler dos chiles con unos cominos. Picar finamente el perejil, las almendras, las nueces y los piñones.

Untar las rebanadas de carne con un poco de chile y rellenarlos con el picadillo anterior.

Enrollarlas, y atarlas con un hilo.

Freír los rollitos en manteca, y en el mismo recipiente añadirles el vinagre y el chile que quedó; incorporarles el orégano y la hierbabuena, y dejar cocer a fuego muy lento durante unos 3/4 de hora. Servir caliente.

LOMO EN PENCA DE MAGUEY

Para 6 personas

Ingredientes:

1 kilo de lomo de cerdo en trozos
2 chiles anchos despepitados
2 chiles pasillo despepitados
2 chiles mulatos despepitados
2 dientes de ajo chicos
1 hoja de laurel
¼ de taza de vinagre
2 cucharaditas de mejorana
Pimienta negra al gusto
Caldo de pollo en polvo al gusto
2 pencas de maguey grandecitas o 3 chicas.

Procedimiento:

Los chiles se ponen a hervir con agua a cubrir durante dos minutos, se licúa con el ajo, el vinagre, la mejorana, el laurel, pimienta negra y caldo de pollo y se cuela.

Se pica un poco el lomo con un tenedor, se adoba con la salsa y se deja reposar de un día para otro.

En una cacerola se acomodan las pencas de maguey, sobre éstas se coloca el lomo y se tapa con el resto de las pencas de maguey.

Se hornea a horno precalentado a 200 °C durante aproximadamente una hora o hasta que esté suavecito.

PRESENTACIÓN:

Se coloca sobre su penca de maguey en un platón ovalado y se acompaña con bonetes guisados con cebolla y jitomate, o con papas guisadas con cebolla y jitomate o, si lo prefiere, con frijoles refritos caldosos.

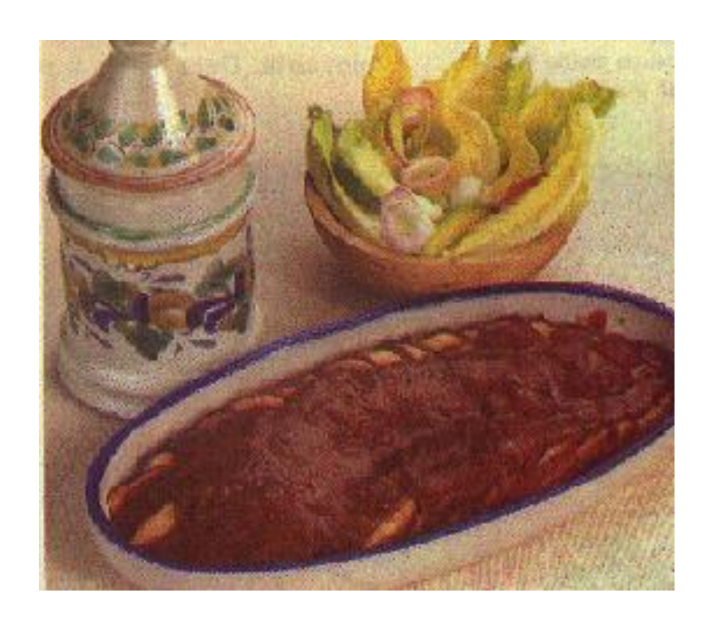
LOMO EN CACAHUATE

Ingredientes:

1 kg. de lomo de cerdo limpio
1 taza de cacahuates pelados
1 bolillo en rebanadas
2 chiles chipotles en vinagre
2 chiles anchos desvenados
2 jitomates
1 trozo de cebolla
2 dientes de ajo
4 pimientas gordas
2 hojas de laurel
1/2 hoja santa
1 cucharada cafetera de canela
1 cucharada cafetera de azúcar
2 tazas de caldo
2 cucharadas soperas de vinagre
1/2 taza de vino tinto
- aceite para freír
- sal

Procedimiento:

En una cazuela fría el cacahuate y las rebanadas de pan. Apártelos. Luego espolvoree el lomo con canela y sal; en una cazuela fríalo hasta que dore por todos lados. Aparte la carne y quite un poco de grasa de la cazuela. Licúe juntos todos los ingredientes, excepto el lomo, el caldo, el vinagre y el vino. Fríalos en la cazuela hasta que sazonen. Regrese el lomo, añada las tazas de caldo, el vinagre y el vino. Tape la cazuela y hierva a fuego bajo hasta que el lomo se cueza bien.



LOMO FINGIDO

Para 4 personas

Ingredientes:

4 pátanos machos maduros
1 barrita de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Para el picadillo:

500 grs. de lomo de puerco molido
sal y pimienta al gusto
1 cebolla chica para cocer la carne
1 diente de ajo para cocer la carne
½ cebolla chica finamente picada
50 grs. de mantequilla
2 tazas de jitomate molido y colado
1 manzana chica pelada y picada finamente
4 cucharadas de pasitas
50 gramos de almendras peladas y picadas
10 aceitunas sin hueso y picadas
1 cucharadita de azúcar o al gusto
Sal y pimienta al gusto.

Para la salsa de lima:

2 jitomates grandes, pelados, despepitados y picados.
½ cebolla picada
1 pepino pelado y picado
gajos pelados de dos limas
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de orégano
¼ de taza de agua

Para la salsa de rajas:

¼ de kilo de jitomate cortado en trozos
½ taza de agua
1 cucharada de aceite
sal y pimienta al gusto
2 chiles poblanos, asados, pelados despepitados y cortados en rajas finas
150 grs de queso panela cortado en tiras.

Procedimiento:

El rollo:

Se pone a cocer los plátanos con todo y cáscara hasta que estén muy suaves, se pelan y se machacan junto con la mantequilla, sal y pimienta al gusto.

Este puré se extiende sobre papel aluminio y se cubre con el picadillo dejando un poco de espacio en las orillas din cubrir y se enrolla. Se calienta un comal y se asa el rollo girándolo frecuentemente durante aproximadamente 30 minutos, se sirve acompañado por la salsa.

El picadillo:

La carne se cuece en agua con la sal, la cebolla y el ajo, y se cuela. Aparte, la cebolla picada se acitrona en la mantequilla, se le añade el jitomate y, cuando esté chinito se le agrega la manzana y el azúcar y se sazona con sal y pimienta.

Se deja hervir dos minutos más y se incorporan la carne, las pasitas, las almendras y las aceitunas y se mantiene sobre el fuego unos minutos para que tome sabor.

Salsa de lima:

se mezclan todos los ingredientes.

Salsa de rajas:

Se ponen a cocer los jitomates con la cebolla, el ajo, sal y pimienta, se licúa y se cuelan.

Se pone a calentar el aceite y se le añade lo colado, se deja sazonar muy bien y se añaden las rajas de chile y el queso. Se deja sazonar un minuto.

PRESENTACIÓN:

Se sirve en un platón ovalado rodeado por la salsa de lima, bañado con un poco de la salsa de rajas y se ponen los sobrantes de cada salsa en salseras aparte.

MACHACA DE MONTERREY

Para 4 personas

Ingredientes:

200 grs. de carne seca de res
6 huevos
4 jitomates
3 cucharadas de cebolla picada
3 chiles serranos
tortillas de harina
manteca, sal

Procedimiento:

En una cazuela con manteca, acitronar la cebolla. Luego, agregar la carne (previamente remojada y cortada), el jitomate, los chiles picados, y sal.

Dejar refreír a fuego moderado, y cuando se haya casi secado, añadirle los huevos, levemente batidos. Sazonar y dejar secar.

Servir con las tortillas de harina, calientes.



MANCHA MANTELES

Para 5 personas

Ingredientes:

1 pollo joven y tierno
250 grs. de lomo de cerdo
400 grs. de jitomate
4 chiles anchos
1 rebanada de pan de caja
1 cucharada de cacahuates pelados
1/2 cebolla chica
1 diente de ajo chico
1/2 cucharada de azúcar
hierbas aromáticas
1/2 cucharada de vinagre
3 cucharadas de aceite vegetal
1/2 plátano macho
1/2 camote mediano
2 perones
125 grs. de chicharitos de Cambray
manteca
1 rebanada de piña pelada
sal.

Procedimiento:

El día anterior, tostar, desvenar y quintarle las semillas a los chiles. Luego, ponerlos a remojar en agua caliente con sal y vinagre. Al día siguiente, escurrirlos y molerlos con la cebolla, el ajo, los cacahuates, el pan frito, y los jitomates previamente, pelados y sin semillas.

El pollo, bien limpio y lavado, ponerlo a cocinar en agua caliente, junto a la cebolla, ajo y las hierbas aromáticas.

Freír los ingredientes molidos y agregarles el caldo de pollo, formando la salsa. Freír el lomo de cerdo aparte con un poco de manteca. Cuando esté cocido, cortarlo en tiritas.

Hervir la salsa unos minutos, agregarle el pollo trozado, el lomo, el vinagre, el azúcar, las rebanadas de plátano y el perón, los chicharitos (cocinados aparte), la piña en trocitos y las rebanadas del camote (pelado y cocinado aparte).

Sazonar con sal y hervir, aún, hasta que las frutas estén bien cocidas, y la salsa espesada. Servir bien caliente.

MENUDO

Para 8 personas.

Ingredientes:

1 kilo de panza de res bien limpia cortada en cuadritos
1 kilo de manitas de ternera bien lavadas y en trozos gruesos
1 cabeza de ajo entera sin pelar
2 cebollas partidas en cuarterones
2 ramitas de orégano
Sal al gusto

Para el caldillo:

4 jitomates grandes asados
½ cebolla asada
2 litros de caldo de pollo
1 cucharada de aceite de maíz
1 litro del caldo donde se coció la panza
Sal al gusto

Para la salsa de chile de árbol frito:

350 grs. de tomate verde
8 chiles de árbol fritos
Sal al gusto.

Para acompañar:

Cebolla picada
Chiles de árbol fritos
Orégano seco
Limón en cuarterones
Tostadas
Salsa de chile de árbol frito

Procedimiento:

Se coce la carne con agua a cubrir junto con la cabeza de ajo, las cebollas partidas, el orégano y sal hasta que esté suavecita, aproximadamente entre dos a tres horas, cuidando que siempre la cubra el caldo, si en necesario s e le va añadiendo agua caliente. Se escurre y se guarda un poco de caldo, las patitas se deshuesan y se pica después su carnita.

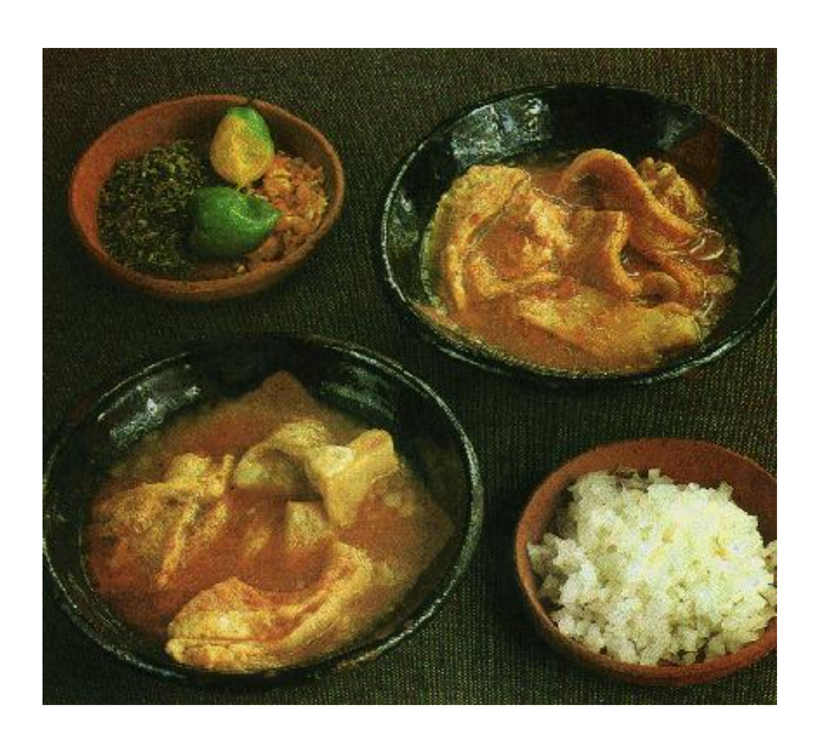
El jitomate se muele aparte con la cebolla y se cuela, se sofríe en la cucharada de aceite caliente hasta que esté bien sazonado, se añade el caldo de pollo, el caldo colado donde se cocieron las carnes y éstas en trocitos y se deja cocer unos 10 minutos más. Se sirve muy caliente.

Salsa de chile de árbol frito:

Se ponen a cocer los tomates con muy poca agua junto con los chiles fritos, se muele todo y se le añade sal al gusto.

PRESENTACIÓN:

Se coloca en una olla de barro o en una sopera y se sirve en platos hondos. Se acompaña del resto de los ingredientes para que cada persona se sirva a su gusto.



MENUDO DE LA FRONTERA

Para 5 personas

Ingredientes:

750 grs. de menudo de res, (pancita o callos)
1/2 pata de ternera
250 grs. de maíz cacahuazintle
1 chile ancho
1 jitomate grande
1 diente de ajo
orégano seco, sal.

Procedimiento:

El día anterior, preparar el maíz de la misma manera que el pozole, refregándolo. Poner a cocinar con el menudo (bien limpio y lavado), cortado en cuadritos, la pata de ternera en trocitos y un poco de sal También, el día anterior, tostar el chile ancho, quitarle las semillas y desvenarlo. Luego, poner a remojar en agua caliente, dejándolo toda la noche. Al día siguiente despellejarlo, molerlo con el ajo y el jitomate (previamente asado y pelado). Dos horas antes de servir, agregarle este molido al menudo que se coció con el maíz. Debe quedar todo muy suave. Probarlo, y si falta sal, agregarle. Servir bien caliente, en platos hondos con el orégano desmenuzado.

MIGAS DE MORELOS

Para 2 o 3 personas

Ingredientes:

1 trozo de longaniza
1 litro de caldo de res
1 huevo
1 chile cualquiera
2 bolillos del día anterior
3 dientes de ajo
queso añejo rallado
aceite
orégano y sal.

Procedimiento:

Remojar los bolillos en agua fría 10 minutos. Freír los ajos en aceite y cuando estén bien fritos, agregarles la longaniza partida en trocitos y dejar refreír un rato, luego, verter el caldo. Cuando empiece a hervir, añadirle el pan remojado. Inmediatamente, agregarle el huevo crudo, bien batido para que se disuelva. Agregarle el chile desvenado, y hervir todo a fuego mediano 20 minutos. Espolvorearle encima el queso rallado y el orégano desmenuzado y servir caliente.

MILANESAS DE TERNERA

Ingredientes:

6 milanesas de bola de ternera
2 huevos batidos
1 taza de pan molido
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Pase las milanesas por el huevo batido y luego por el pan revuelto con sal y pimienta; sacuda el exceso de pan.

Fría las milanesas hasta que estén ligeramente doradas.

Quite el exceso de grasa con una servilleta de papel.

(Las milanesas se pueden servir con puré de papa o con col cocida. Para enriquecer el plato se puede poner, antes de empanizar las milanesas, una rebanada de queso y otra de jamón.)



MOLE DE GUAJOLOTE

Para 10 o 12 personas

Ingredientes:

1 guajolote mediano
200 grs. de chile mulato
200 grs. de chile ancho
100 grs. dechile pasilla
100 grs. de almendras
100 grs. de pasas
10 granos de pimienta, chicos
2 tomates verdes
6 clavos de olor
1 cebolla
5 dientes de ajo
4 tiras de canela
100 grs. de ajonjolí
100 grs. de semilla de los chiles
1/2 bolillo y 1 tortilla del día anterior
2 tablillas de chocolate
200 grs. de manteca
3 cucharadas de azúcar
sal

Procedimiento:

Limpiar y lavar bien el guajolote. Retirarle las patas y la cabeza. Trozarlo y poner a cocinar en bastante agua, con la cebolla, los ajos y la sal. Cuando esté bien cocido retirarlo del fuego, y preparar el mole.

Dorar en manteca los chiles desvenados y los demás ingredientes, menos el ajonjolí, el azúcar y el chocolate. Ya fritos, molerlos perfectamente.

Poner a freír en bastante manteca caliente, y agregarle el chocolate, cuando éste se haya derretido y el mole esté bien refrito, añadirle el caldo necesario hasta obtener una salsa de la consistencia deseada.

Agregarle entonces, las piezas del guajolote, sazonar con sal y añadirle las cucharadas de azúcar.

Continuar cocinando a fuego lento, removiendo continuamente para evitar que se pegue. Servir adornado con el ajonjolí tostado.

MOLE DE OLLA

Ingredientes:

1 kg. de espinazo de puerco
2 xoconoxtles
2 elotes
1 taza de ejotes cortados en rajitas
6 calabacitas
1 cebolla
4 dientes de ajo
2 ramas de epazote
4 pimientas gordas
chile pasilla al gusto
sal

Procedimiento:

Cueza el espinazo en 8 o 10 tazas de agua junto con los xoconoxtles sin cáscara en rebanadas, los elotes en rebanadas, las ramas de epazote, los 2 dientes de ajo, la pimienta y la sal.

Lave, remoje y desvene los chiles. Licúelos en 1/2 taza de agua con la cebolla y el ajo restante. Agregue a la olla en que se esta cociendo el espinazo.

Añada las calabacitas y los ejotes. Baje la flama y cueza hasta que las verduras estén tiernas.



MOLE ESTILO MORELOS

20 a 24 personas

Ingredientes:

½ kilo de carne de cerdo en trozos
½ kilo de carne de carnero en trozos
½ kilo de carne de ternera en trozos
½ kilo de cecina en tiras
5 chiles pasillas tostados, desvenados y remojados
10 chiles anchos tostados, desvenados y remojados
5 chiles mulatos tostados, desvenados y remojados
½ kilo de tomates verdes
2 cucharadas de semilla de chile tostadas
2 cebollas
6 dientes de ajo
10 tunas joconoxtles (rosadas) peladas y cortadas en tiras gruesas
1 rama de epazote
100 grs. de masa de maíz
sal al gusto

Los joconoxtles son una clase de tunas ácidas.

Procedimiento:

La carne y la cecina se ponen a cocer en una olla donde el agua las cubra de 6 a 8 cm.

Cuando han hervido una hora se les agregan los chiles molidos, con tomates, semillas, cebollas, ajos, joconoxtles y epazote.

La masa se disuelve en un poco de caldo de la misma carne y se agrega a la olla, se sazona con sal, y se deja hervir a fuego lento hasta que esté cocido.

MOLE NEGRO

Para 12 personas

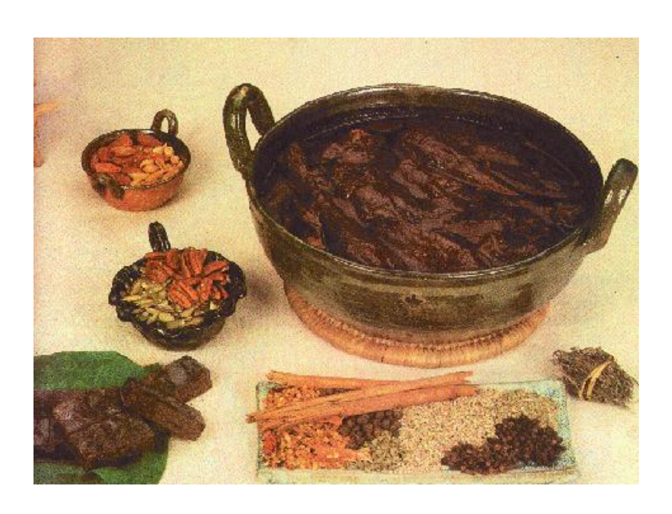
Ingredientes:

1 guajolote, joven y tierno
1 kg. de espinazo de cerdo
3/4 kg. de jitomate
50 grs. de almendras
50 grs. de cacahuates
50 grs. de ajonjolí
10 chiles mulatos
18 chiles chilhuacles
6 clavos de olor
6 granos de pimienta
1/2 pan bolillo
1 hoja de aguacate
1 tortilla
1 tablita de chocolate
1 raja de canela
1 cucharadita de orégano
manteca, sal
4 cebollas finamente cortadas
de 7 a 10 cabezas de ajo picadas

Procedimiento:

En el comal se tuestan los chiles chihuacles, hasta que se pongan negros, (cuidando que no se carbonicen). Lo mismo se hace con la tortilla. Asar los chiles, desvenados y ponerlos a remojar en agua con sal. En suficiente agua colocar a cocer el guajolote y el espinazo de cerdo, junto a la cebolla, el ajo y la sal. Sacarle a los chiles sus semillas, molerlos y freírlos en manteca.

Tostar el ajonjolí y la hoja de aguacate. Luego molerlos con la tortilla tostada, las almendras, los cacahuates, las semillas de chile, el pan y las especias, y freír todo. Agregar el chile y freír otro poco. Luego ponerle el jitomate (molido y colado), el chocolate y el caldo en que se cocinó el guajolote y el espinazo, dejando hervir hasta que la salsa espese lo necesario.



MOLE NEGRO DE OAXACA

Ingredientes:

1 guajolote
8 chilhuacles negros
8 chilhuacles rojos
8 chiles mulatos negros
8 chiles guajillo
2 tortillas secas
3 tablillas de chocolate
10 hojas de aguacate
2 jitomates grandes
15 miltomates
2 cebollas
2 cabezas de ajo
2 cucharadas soperas de pepita de calabaza pelada
2 cucharadas soperas de cacahuate pelado
2 cucharadas soperas de nuez pelada
2 cucharadas soperas de almendra remojada y sin cáscara
¼ cucharada sopera de mejorana
¼ cucharada sopera de orégano
1 cucharada cafetera de tomillo
1 raja de canela
1 cucharada cafetera de anís
1 cucharada cafetera de cominos
5 pimientas negras
5 pimientas gordas
5 clavos
1 pan dulce (de yema)
10 cucharadas soperas de manteca
- sal

Procedimiento:

Limpiar bien el guajolote y partirlo en piezas. Cocerlo en suficiente agua y sal. Partir, desvenar y cortar los rabos a los chiles. Conservar las semillas. Para formar la pasta de mole, freír los chiles, uno a uno, en una sartén con manteca, hasta que se doren. Después el cacahuate, las semillas de calabaza, las almendras, las nueces y las semillas de los chiles. Colocar todo lo frito en una cazuela. Añadir el chocolate, el pan de dulce y las especias. Tostar las tortillas hasta que se ennegrezcan, remojarlas y añadirlas a lo tostado. Moler todo, salvo las hojas de aguacate. Así queda la pasta seca de mole. Se sugiere mandar moler en un molino los chiles.) Asar los jitomates, los miltomates, los ajos sin pelar y las cebollas. Licuarlos. Disolver la pasta seca de mole en el agua en que se coció el guajolote. En una cazuela grande, freír en manteca la mezcla de jitomate y miltomate hasta que sazone. Luego agregar la pasta de mole. Mover continuamente un largo rato (más de una hora) hasta que tome su punto. Tostar las hojas de aguacate y añadirlas al mole. Agregar sal. Seguir moviendo. Para servir, en platos individuales poner una pieza de guajolote y bañarlo con mole. Se recomienda cocinar la víspera para que el mole tome su punto.

MOLE POBLANO

Para 7 personas

Ingredientes:

1 pavo tierno y chico
8 chiles anchos
15 chiles mulatos
2 chiles pasillas
1 chipotle
3 jitomates grandes, maduros
50 grs. de almendras
50 grs. de pasas
2 cucharadas de ajonjolí tostado
1/2 bolillo de pan, frito
1 pizca de clavos, molidos
1 pizca de canela, molida
perejil
1 pizca de pimienta, molida
1 cebolla mediana, frita
3 dientes de ajo, asados
1 cucharadita de azúcar
1/4 de tablilla de chocolate
1 tortilla frita
1 taza de manteca
sal

Procedimiento:

El día anterior, tostar y quitarle las semillas a los chiles, desvenar y remojar en agua con sal durante toda la noche.

Al día siguiente, escurrir bien los chiles y molerlos con las especias, el ajonjolí, el pan, la tortilla frita, la cebolla y 2 dientes de ajo.

Asar, quitarles la piel y las semillas a los jitomates y molerlos con el chipotle. Limpiar, flamear y lavar perfectamente el guajolote trozado y poner a cocinar las menudencias y el pescuezo en agua con cebolla, perejil, 1 diente de ajo, hasta obtener un buen caldo.

Freír las piezas del pavo con manteca, en una cazuela grande. Cuando estén bien fritas, agregarle el jitomate molido con el chipotle. Cuando empieza a secarse, añadirle caldo, y cuando vuelva a secarse otra vez, agregarle el chile molido con lo demás.

Dejar refreír un rato, y añadirle caldo y sal. Dejar hervir hasta que el guajolote esté muy suave, si se necesitara, agregar agua o caldo. Incorporarle el azúcar y el chocolate, dejando hervir un rato más.

Decorarlo con las pasas y las almendras. Servir caliente, acompañando con un platillo de ajonjolí tostado, para que los comensales, si desean puedan espolvorear con él el guajolote.

MONDONGO

Ingredientes:

1 kg. de mondongo precocido (panza, pata, libro, callo)
½ pastilla de achiote
3 jitomates
½ cebolla
4 dientes de ajo
1 rama de epazote
- jugo de 3 naranjas agrias
- sal

Procedimiento:

Se disuelve el achiote en el jugo de las naranjas agrias.

Se lava bien el mondongo, Se cuece en suficiente agua con el jitomate partido en cuartos, el epazote, la cebolla, el achiote, los dientes de ajo y sal.

Se cuece hasta que la carne esté suave. (Para servir acompañe con cebolla picada, orégano, chile habanero y medios limones.)

PANUCHOS

Ingredientes:

12 tortillas recién hechas
1 taza de frijoles refritos
½ taza de aceite para freír
1 taza de cochinita pibil
½ taza de cebolla morada en escabeche
6 hojas de lechuga orejona desinfectada
Salsa de chile habanero

Procedimiento:

Levantar la parte delgada de las tortillas y untar los frijoles dentro de las tortillas.

Freírlas, escurrirlas y ponerles encima la cochinita deshebrada y cebolla en escabeche, colocarlas en un platón con hojas de lechuga alrededor y acompañar con salsa de chile habanero.

PACHOLAS

Para 8 personas

Ingredientes:

½ kilo de carne de res molida
½ kilo de carne de puerco molida
1 cebolla mediana molida
3 dientes de ajo molidos
1 taza de perejil picado
sal al gusto
Aceite para freír
½ kilo de jitomate
4 chiles de árbol asados y despepitados
1 cebolla mediana picada
1 cucharada de aceite de maíz
1 cucharada de orégano
caldo de pollo en polvo al gusto

Procedimiento:

Las pacholas: se mezclan muy bien todos los ingredientes, se pone esta mezcla en el metate y se van bajando con la mano del metate las pacholas que deben quedar como bisteces chinitos. Se van colocando sobre papel encerado, y ya para servirlas se fríen rápidamente en aceite bien caliente.

Para la salsa se pone a cocer los jitomates con los chiles y un poco de agua, se muelen y se cuelan.

La cebolla se acitrona en el aceite caliente, se añade el jitomate colado, el caldo de pollo y el orégano y se deja sazonar muy bien la salsa que deberá quedar especita.

PRESENTACIÓN:

Sirve en un platón ovalado, acomodada en escalón y decorado con un manojito de perejil chino. Se acompañan con la salsa en una salsera y si lo desea puré de manzana o de papas.

PASTEL DE PUERCO

Ingredientes:

1 kg. de carne de puerco picada
2 huevos
1 cucharada sopera de mostaza
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de vinagre
- verduras encurtidas y picadas al gusto
- sal y pimienta

Procedimiento:

Ponga en un recipiente la carne, los huevos, la mostaza. Añada la cebolla y el ajo picado, vinagre, las verduras, sal y pimienta.

Mezcle todo muy bien.

Vacíe a un refractario engrasado. Meta al horno, precalentado a fuego medio, hasta que la carne esté bien cocida. (Si no tiene refractario puede servir una olla de barro forrada con papel aluminio engrasado.)



PATITAS DE PUERCO

Para 7 u 8 personas

Ingredientes:

12 patitas de puerco
1 lechuga
fruta de temporada, como pera, manzana, plátano, etc.
2 cebollas grandes, cortadas en forma de rebanadas
2 dientes de ajo
1/2 taza de aceite de oliva
3 chiles poblanos
1/2 taza de vinagre
1/2 hoja de laurel
1/2 cucharadita de orégano
3 grs. de pimienta
1/2 taza de agua
queso añejo
sal

Procedimiento:

El día anterior freír en aceite los ajos enteros, las rebanadas de cebolla y los chiles, previamente cortados en forma de rajas.

Cuando la cebolla esté acitronada agregar el vinagre, los granos de pimienta, el laurel, el orégano, el agua y la sal.

Cuando empiece a hervir quitar de la lumbre y agregarles las patitas que deben estar bien limpias y cocidas. Dejar reposar toda la noche.

Al día siguiente disponerlas sobre una capa de lechuga picada, puesta en un platón, las frutas, bien limpias y cortadas en rebanadas. Bañarlo todo con el escabeche antes preparado, espolvorearle el queso añejo desmoronado, y decorarlo con totopos de tortilla frita.

Es un platillo muy sabroso, pero se debe tener cuidado que las patitas estén muy bien cocidas.

PATITAS DE PUERCO EN ESCABECHE

Para 8 personas

Ingredientes:

8 patas de puerco limpias y partidas a la mitad
1 cebolla rebanada
½ cabeza de ajo
1 hoja de laurel
1 ramita de orégano
Sal al gusto

Para el escabeche o fruta en vinagre:

½ taza de buen aceite de oliva
2 cebollas en rodajas delgadas
3 dientes de ajo pelados
3 zanahorias peladas y rebanadas
4 chiles jalapeños
2 hojas de laurel
1 cucharada de orégano seco
2 ramitas de tomillo
2 ramitas de mejorana
4 chiles güeros
¼ de taza de buen vinagre.

Procedimiento:

Las patas se ponen a cocer con la cebolla, los ajos, el laurel, el orégano, sal y agua a cubrir hasta que estén muy suaves y el agua se haya consumido a dos tazas para formar la gelatina.

Se retiran del fuego, se dejan enfriar, (se deshuesan optativo) se colocan en un platón, se bañan con la gelatina y luego con el escabeche y se sirven frías.

El escabeche se acitrona en el aceite la cebolla, los dientes de ajo, la zanahoria y los chiles jalapeños, se añaden las yerbas de olor, los chiles gueros y sal al gusto, por último, se añade el vinagre y se deja hervir dos o tres minutos.

PRESENTACIÓN:

Se sirven en un platón redondo u ovalado bien bañadas con su gelatina y el escabeche. No deben servirse muy frías, es mejor servirlas al tiempo. Si lo desea, también las puede adornar con jitomate pelado y cortado en cuarterones.

PATITAS EN ESCABECHE DE LECHE

Para 4 personas

Ingredientes:

4 patitas de cerdo, tiernas
2 cucharadas de harina
3 huevos
1 y 1/2 tazas de leche
6 cucharadas de aceite para freír
azúcar
pasitas, almendras, piñones
1 cebolla
hierbas de olor
sal

Procedimiento:

Limpiar y lavar muy bien las patitas, cocinarlas en una olla de presión durante 1 hora, (en una olla común se necesitan varias horas), añadiendo al agua la cebolla, hierbas aromáticas y sal.

Deberán quedar muy suaves. Después, deshuesarlas. Hervir la leche con la azúcar, en la cantidad que se desee.

Poco antes de servir el platillo, tomar los trozos de las patitas deshuesadas, espolvorearlas con harina y pasarlas por huevo para capear, (se baten las claras a punto de turrón y se le agregan las yemas sin batir, sólo mezclándolas), sazonados con sal.

Ahora freírlos en aceite. Escurrir bien sobre papel estraza y batirlos con la leche caliente, decorándose con las pasitas, las almendras peladas y cortadas en trocitos, y los piñones. Servir caliente.

PEINECILLO DE RES Y LOMO DE PUERCO

Para 4 personas.

Ingredientes:

1 peinecillo de res
400 grs. de lomo de puerco abierto en una tira

Para el adobo:

150 gramos de chile mirasol
150 grs. de chile ancho
½ taza de vinagre
½ taza del agua donde se remojaron los chiles
2 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1 hoja de laurel
3 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1 hoja de laurel
3 dientes de clavo
1 rajita de canela
4 pimientas gordas
Sal al gusto
Aceite para engrasar
1 brocha para poner el aceite
Carbón para asar la carne

Procedimiento:

Se prende el carbón. Se toman los trozos de carne se meten en el adobo, se untan con un poco de aceite y se asan. Para que el peinecillo quede término medio se deja cuatro minutos de cada lado.

El lomo tarda menos porque debe de estar rebanado delgado. Una vez listas, las carnes se cortan en tiras y se sirven acompañadas por tortillas muy calientes y frijoles refritos aguados.

El adobo se pone a remojar los chiles en agua muy caliente durante 10 minutos, se licúan junto con el resto de los ingredientes y se cuela.

PICADILLO

Ingredientes:

3/4 Kg. de carne de res molida
3 jitomates
1 diente de ajo
1 cucharada cafetera de vinagre
1/2 cebolla picada
1 papa
2 zanahorias
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza la zanahoria y la papa y pártalas en cuadritos. Fría la cebolla hasta que se transparente y agregue la carne. Siga friendo hasta que esté casi cocida; añada sal y pimienta.

Licúe el jitomate con el ajo y el vinagre; cuele sobre la carne. Deje hervir unos 5 minutos. Agregue las verduras y 1/2 taza de agua. Cueza hasta que la verdura esté tierna y sazonada la salsa.

PICADILLO

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de carne molida
150 grs. de chícharos de Cambray, cocidos
100 grs. de pasitas sin semillas
1 cucharada de cebolla picada fina
2 papas grandes
polvo de clavos y canela
1 copita de vino dulce
2 cucharadas de aceite vegetal
sal

Procedimiento:

Freír la cebolla y, una vez acitronada, añadirle la carne. Cuando esté frita, pero no dorada, agregar los chícharos cocidos, las papas finamente picadas, las pasitas remojadas y picadas, las especias, la sal y por último el vino dulce.

Dejar sazonar a fuego moderado, hasta que todo resulte bien cocido y suave. Servir bien caliente.

PIERNA DE CARNERO

Ingredientes:

1 pierna de carnero de unos 6 kg.
2 rebanadas de jamón
11 cucharadas soperas de vinagre
3 cebollas
6 dientes de ajo
6 chiles anchos
6 clavos de especia
20 pimientas
1 rajita de canela
1 cucharada cafetera de orégano
- hierbas de olor
- manteca para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lavar muy bien la pierna. Picar y licuar el jamón con 3 cucharadas de vinagre y añada sal y pimienta. Hacer incisiones en la pierna y untar perfectamente con la mezcla.

Cubrir la pierna con dos tazas de agua, la cebolla y los ajos rebanados, las hierbas de olor y seis cucharadas de vinagre. Dejar reposar durante 12 horas.

Escurrir bien la pierna y freírla en la manteca. Cuando se dore, retire del fuego.

Tostar los chiles, remojarlos en agua caliente y licuarlos con las especias, el líquido en el que reposó la pierna y dos cucharadas de vinagre. Untar la pierna con esta mezcla.

Colocar la pierna en un molde refractario forrado de papel aluminio. Hornear a fuego medio hasta que esté tierna (3 o 4 horas). Bañar de vez en cuando con la salsa.

(Sirva caliente, acompañado de papas y zanahorias cocidas y aceitunas).

PIERNA EN ADOBO

Para 20 personas

Ingredientes:

1 pierna de puerco de 6 o 7 kg.
6 chiles anchos
¼ taza de vinagre
1 taza de vino blanco
1 cebolla
6 dientes de ajo
6 clavos
2 cucharadas soperas de manteca
- sal y pimienta

Procedimiento:

Lavar la pierna y secarla.

Licuar los ajos, la cebolla y los clavos con sal y pimienta y con 3/4 de taza de vino blanco.

Colocar la pierna en una cazuela; hacerle incisiones y bañarla con la mezcla de vino y especias. Dejarla reposar tapada durante la noche en un lugar fresco.

Tostar, desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el agua en que se remojó y el vinagre.

Inyectar la pierna en varios lugares con ¼ de taza de vino. Embarrarla con el chile molido y untarla con un poco de manteca.

Engrasar ligeramente la charola de hornear, poner la pierna y cubrirla con papel aluminio.

Mezclar el sobrante de salsa de chile con el jugo donde reposó la pierna. Mientras se hornea a fuego medio, bañarla de vez en cuando con este jugo, levantando el papel aluminio y volviendo a tapar.

Tarda aproximadamente 6 horas en cocer (una hora por Kg.) pues tiene que quedar suave y perfectamente cocida.

RABO DE MESTIZA

Para 6 personas

Ingredientes:

12 huevos duros
1 taza de leche hervida
1/2 queso fresco
1/4 litro de crema espesa
25 grs. de mantequilla
1 y 1/2 tazas de jitomates molido
3 chiles poblanos
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite vegetal
tortillas
sal

Procedimiento:

Tostar, pelar y desvenar los chiles; cortados en forma de rajas. En una cacerola, calentar el aceite y la mantequilla y freír la cebolla, el jitomate molido y los chiles. Cuando estén bien refritos, agregarles el perejil, la leche hervida y, después la crema, dejando hervir muy lentamente para que no se corte. Agregarles el queso en rebanadas y los huevos duros, también rebanados. Dejar un rato y retirar del fuego. Servir muy caliente, acompañado de tortillas.

PIPIAN EN AJONJOLÍ

Ingredientes:

100 grs. de ajonjolí
2 chiles anchos tostados
3 jitomates muy rojos, asados y pelados
1 cucharada de aceite
½ kg. de carne de cerdo (lomo o pierna) y partida en trocitos
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Tueste el ajonjolí en una sartén, mueva constantemente. Muela los chiles con el jitomate, fría en poco aceite, cuando suelte el hervor agregue el ajonjolí y la carne, si esta espeso agregue un poco de caldo en el que se coció la carne. Sazone con sal y pimienta y dejar hervir aproximadamente 15 minutos.

RABO DE ZORRA

Para 3 personas

Ingredientes:

3 chiles anchos
3 huevos
1 litro de caldo de res
125 grs. de queso fresco
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 jitomate grande
manteca de cerdo
cilantro
1 xoconoztle
sal

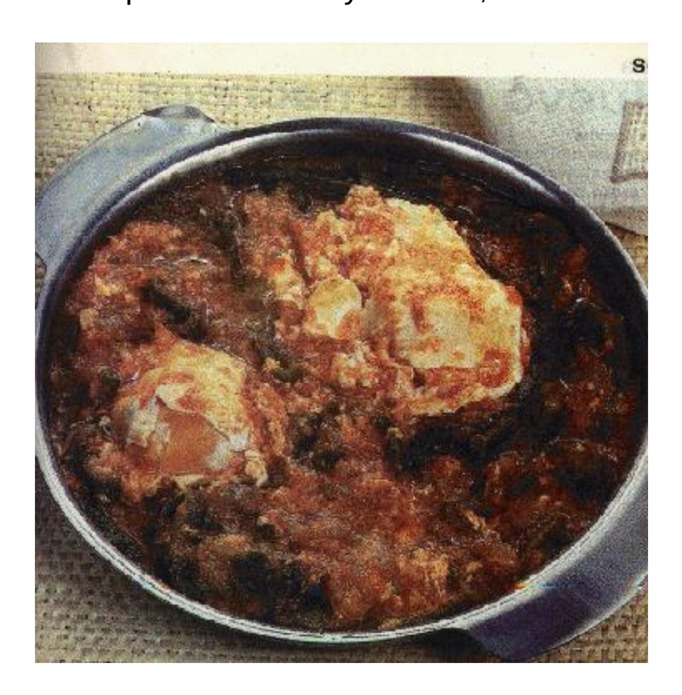
Procedimiento:

Desvenar los chiles anchos, rellenarlos con queso y freírlos en manteca.

Partir en trozos medianos el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y el xoconoztle. Freírlo todo junto, y cuando esté listo, añadirle el caldo y los chiles rellenos.

Se deja hervir bastante, y, luego echar los huevos, previamente estrellados, en el caldo por medio de un cucharón, para que no se rompan.

Para servir, colocar en cada plato un huevo y un chile, con suficiente caldo caliente.



ROPA VIEJA

Ingredientes:

1/2 kilo de falda de vacuno cortado en 2 ó 3 trozos
2 hojas de laurel
1 diente de ajo
1 cucharada de sal
1/4 de cebolla
1 zanahoria
1 ramita de perejil
1/2 cebolla cortada en aros
1/3 de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharada de orégano seco
1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida
2 jitomates cortados en trozos
1 lechuga cortada en tiras finas
1 aguacate pelado, sin hueso y rebanado
6 rábanos cortados a la mitad

Procedimiento:

Poner la carne, el laurel, el ajo, la sal, el cuarto de cebolla, la zanahoria y el perejil en una cacerola grande y pesada. Agregar agua hasta cubrir, dejar que hierva, bajar el fuego y seguir cociendo a fuego lento, con tapa, hasta que la carne esté tierna (alrededor de 1 hora). Dejar enfriar la carne en el caldo, escurrirla y desmenuzarla. En otro recipiente, mezclar la carne con la cebolla, el aceite, el vinagre, el orégano y la pimienta. Comprobar la sazón y dejar reposar durante 30 minutos. Diez minutos antes de servir, agregar el jitomate, un poco de tiras de lechuga y mezclar. Preparar un lecho de lechuga en el recipiente de servir y poner la carne en el centro. Adornar con las rebanadas de aguacate y los rábanos en mitades.

SESOS EN MANTEQUILLA

Ingredientes:

3 sesos
1 barrita de mantequilla
6 dientes de ajo
1 cucharada de perejil
- sal y pimienta

Procedimiento:

Se licua el ajo en un poco de agua. Se limpian los sesos y se ponen a cocer. Se dejan enfriar y se cortan en rebanadas no muy delgadas. Se fríe la mantequilla y, cuando empiece a oscurecer, agregue el ajo molido, y fría otro poco. Se fríen los sesos un momento y se acomodan en un platón. Se les pone sal, pimienta y perejil picado. Justo antes de servir, se bañan con mantequilla hirviendo.

TAPADO DE LENGUA

Ingredientes:

1/2 Kg. de lengua de res
1 vaso de vino Málaga
4 papas y 4 chiles verdes
1 jitomate grande
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
almendras, aceitunas y alcaparras
clavo, pimienta y canela en polvo
manteca y sal

Procedimiento:

En cada cazuela se fríen con manteca las rebanadas delgadas de cebolla, cortar rebanadas delgadas de ajo y jitomate y freírlos en una cazuela a lo que se le agregó las tiras de chile verde y la manteca, teniendo mucho cuidado que esto no quede muy refrito. En otra cazuela, engrasada con manteca, echar la fritura anterior. Se coloca arriba una capa de rebanadas delgadas de lengua (previamente cocida quitada la piel), y espolvorear el conjunto con las especias molidas, adornándolas con las papas cortadas en cuadritos, las almendras, las aceitunas y las alcaparras. Seguir colocando en este orden, hasta que se terminen todos los ingredientes. Entonces, y con cuidado, para que no se descomponga, verterle encima el vino, de manera que tape todo el contenido. Poner la cazuela, en el horno que debe estar a 230 grados C., y dejarla hasta que se consuma todo el caldillo, teniendo cuidado que no se queme. Servir caliente.

TATEMADO AL ESTILO COLIMA

Ingredientes:

1 Kg. de lomo de cerdo
1/2 cucharada de comino
2 hojas de laurel y 3 dientes de ajo
1/2 cucharada de pimienta molida
6 chiles pasillas
50 grs. de manteca
vinagre y sal

Procedimiento:

Mezclar las especias con un poco de vinagre. Trozar la carne y colocarla en una cacerola grande con manteca, sal, las especias que se habrán molido, las hojas de laurel enteras, y un litro y medio de agua, o la que sea necesaria para tapar bien la carne. Poner la cacerola al horno que debe estar a 250 grados C., teniendo cuidado que no le vaya a faltar agua. Cuando la carne esté cocida perfectamente, retirarla y servir caliente en su jugo.

TERNERA EN ADOBO

Ingredientes:

1 kg. de ternera en trozos
5 chiles anchos desvenados
1/2 taza de vino blanco
2 cucharadas soperas de vinagre
1 pizca de pimentón en polvo
1 pizca de orégano en polvo
1 diente de ajo
1 cebolla
- aceite para freír
- sal y pimienta

Procedimiento:

Para marinar la carne, déjela reposar durante una hora en un recipiente con el vino, sal, pimienta, orégano y pimentón. Escúrrala y aparte el líquido.

Fría la carne hasta que dore por todos lados. Sáquela y apártela.

En el mismo aceite fría ligeramente cebolla rebanada, el ajo y el chile ancho. Regrese la carne y agregue el vinagre y el líquido en que se marinó.

Tape la cazuela y deje cocer a fuego bajo moviendo de vez en cuando para que no se pegue (unos 45 minutos). Retire la carne del fuego cuando esté tierna.

Para servir ponga la carne en un platón con rebanadas de cebolla. Licúe la salsa en que se coció y póngala en una salsera.



TINGA

Ingredientes:

1 kg. de lomo de cerdo
200 g de longaniza
5 jitomates
3 papas
1 1/2 cebollas
2 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de vinagre
- chiles chipotles en vinagre, picados finamente
- hierbas de olor
- aceite para freír
- sal
2 aguacates
- hojas de lechuga picadas finamente

Procedimiento:

Cueza la carne con media cebolla y dos dientes de ajo. Ya cocida, déjela enfriar y deshébrela.

Ase los jitomates, pélelos y píquelos.

Pele las papas, pártalas en cuadritos y cuézalas. Fría la longaniza, retírela y en la misma grasa fría otra media cebolla picada y la carne deshebrada; agregue el jitomate, las papas y los chipotles. Regrese la longaniza.

Añada vinagre, hierbas de olor y sal. Deje hervir hasta que reseque un poco.

Vierta todo en un platón.(Adorne con cebolla rebanada, tiras de aguacate y lechuga. Si desea, puede servir en tostadas).



TORTAS DE CARNE

Ingredientes:

1/2 kg. de falda de res
3 huevos
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada sopera de harina
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Cueza la carne en 6 tazas de agua con la cebolla y el ajo. Ya cocida, escúrrala, déjela enfriar y deshébrela.

Bata las claras de los huevos a punto de turrón y agregue las yemas y la harina. Mezcle. Vierta la carne deshebrada, añada sal y pimienta sobre la mezcla. Revuelva un poco.

Fría en una sartén, con aceite muy caliente, cucharadas de la mezcla anterior y aplánelas un poco para formar las tortas.

Sirva con salsa mexicana o en caldillo de jitomate.



UBRE EMPANIZADA

Ingredientes:

6 bisteces de ubre
2 huevos
1 taza de pan molido
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
aceite para freír
sal y pimienta

Procedimiento:

Lave los bisteces y póngalos a cocer con ajo, cebolla y sal.

Cuando los bisteces estén suaves, póngales sal y pimienta, páselos por huevo batido y empanícelos.

Fría los bisteces hasta que se doren. Seque el exceso de grasa con una servilleta de papel y sírvalos con ensalada.



VENADO ASADO

Para 8 personas

Ingredientes:

1 pierna de venado
1 taza de crema de leche
250 grs. de mantequilla
250 grs. de jamón crudo, en rebanadas
sal y pimienta molida

Procedimiento:

Limpiar bien la pierna quitándole los pellejos. Hacerle unos cortes con un cuchillo de punta, y mecharla con las rebanadas de jamón, previamente sazonadas con sal y pimienta.

Untar completamente la pierna con mantequilla y espolvorearla con sal y pimienta.

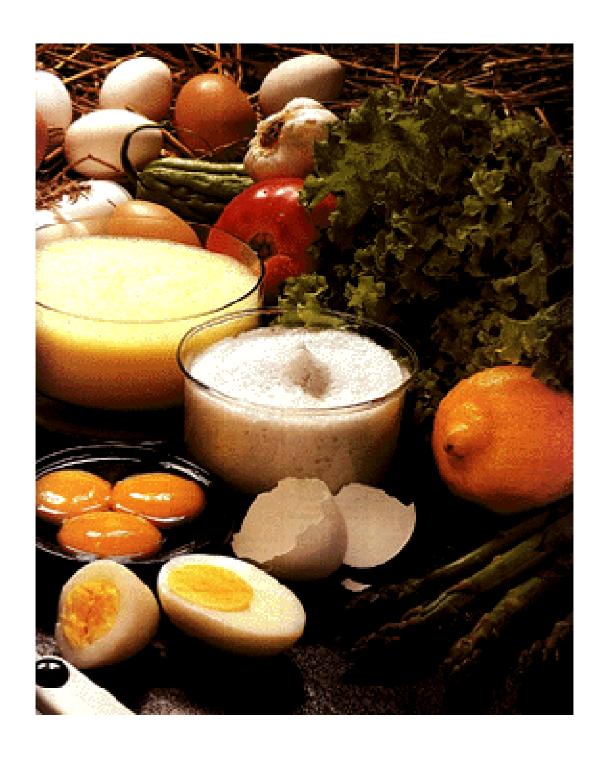
En una fuente refractaria, untada con mantequilla, poner la pierna en el horno, que debe estar a 250 grados C., y dejar unos minutos.

Quitarla y volverla a untar con mantequilla, introducir en el horno; operación que se repetirá varias veces cada vez volviendo a untar con mantequilla y echándole a la carne un poco de agua caliente.

Cuando la pierna esté bien cocida y dorada por todas partes, servir enseguida, cubriendo con crema de leche.




Huevos



HUEVOS

Ideal para el almuerzo mexicano, el huevo es un gran alimento por no decir completo, debido a la calidad y cantidad de sus proteínas y a su relativo bajo costo. Un huevo de gallina el de mayor demanda en nuestro país se compone de tres partes: la cáscara, la clara de albúmina y la yema o vitelo. El peso medio de un huevo es de 60 g. La clara contiene fundamentalmente albuminoides; la yema materias grasas y, a pesar de su poco volumen, es seis veces más nutritiva que la clara, además de que contiene gran cantidad de fósforo.

Dos huevos proporcionan 140 calorías, lo cual equivale a unos 350 g de leche y 50 g de carne. El huevo es un alimento de fácil digestión y asimilación, aunque no conviene abusar de él por el colesterol y porque algunos de sus residuos son inconvenientes para el hígado. Para comprobar su frescura podemos utilizar un aparato llamado ovoscopio. El huevo fresco se ve transparente, mientras que el dudoso presenta puntos oscuros y un espacio grande de aire.

A nivel doméstico es más fácil hacer la siguiente prueba: sumerja el huevo en una solución de agua con el 10 % de sal. Si el huevo se va al fondo, es fresco; si se mantiene entre dos aguas, está fresco aunque ya tiene de tres a seis días, y, si sube hasta la superficie, es que no está en buen estado. El huevo es de preparación muy fácil y es, por tanto, un elemento que no puede faltar en la despensa. Por ello resulta ideal en la cocina de urgencia o cuando tenemos invitados sorpresa.

Es importante que tome nota de la frescura de los huevos debido que entre más frescos más nutrimentos contienen, y una forma fácil de comprobarlo es colocarlos en un recipiente con agua fría, si se van al fondo es que están muy frescos, si flotan ya son viejos.

FORMAS BÁSICAS DE PREPARAR LOS HUEVOS

HUEVOS COCIDOS O DUROS

Se calientan en agua fría y en forma lenta hasta llegar a la ebullición. Se hierven durante 20 minutos más a fuego lento. Luego se sumergen inmediatamente en agua fría, pues de este modo se interrumpe la cocción y la cáscara se desprende con facilidad.

HUEVOS TIBIOS

Se calientan en poca agua fría (la cantidad suficiente para cubrirlos) y, a partir de la ebullición, se espera minuto y medio, dos minutos o dos minutos y medio, según la consistencia deseada. Con esta técnica los huevos no estallan, aunque esta posibilidad se puede evitar por completo pinchándolos con un alfiler en su parte más ancha, donde se encuentra la cámara de aire. Se sirven con la cáscara en hueveras y acompañados con rebanadas de pan.

HUEVOS ESCALFADOS O POCHES

Se cascan los huevos en un cucharón o taza y se introducen con cuidado en agua caliente, a la cual se ha agregado un poco de vinagre para que la clara se coagule con mayor rapidez. Se retiran con una paleta o una espumadera y se escurren sobre una servilleta. Para su mejor presentación se recortan los bordes. También se pueden escalfar en leche, caldo, salsas e incluso vino.

HUEVOS FRITOS O ESTRELLADOS

Se emplea una cantidad adecuada de manteca o aceite bien caliente. Se casca el huevo y se vierte sobre la grasa con mucho cuidado, a fin de que no se reviente la yema. Cuando el huevo está a medio freír, se vierte un poco de grasa sobre la clara para que ésta se coagule. Retírelo de la grasa cuando los bordes se muestren un poco dorados y la yema esté cubierta por una delgada capa de clara coagulada, lo cual mejora su presentación.

HUEVOS PALOMA

Se usa poca grasa y bien caliente. Se casca el huevo sobre la grasa y se revuelve muy bien la clara con la yema mientras se fríe. Cuando ha coagulado lo suficiente, se retira de la cacerola y se escurre.

HUEVOS REVUELTOS

Se baten ligeramente los huevos en un platito y se les agrega sal y pimienta. Se agregan sobre el aceite caliente y se fríen sin dejarlos dorar. La mezcla puede esponjarse más usando un chorrito de leche, crema o agua.

HUEVOS AL PLATO O AL HORNO

Se untan con mantequilla moldes individuales, se echan dos huevos en cada molde, se sazonan al gusto y se hornean durante unos 20 minutos.

HUEVO CON MACHACA

Ingredientes:

6 huevos
¼ kg de machaca
5 tomates verdes
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
chile pasilla al gusto
aceite para freír

Procedimiento:

Tostar, remojar y desvenar los chiles. Hervir los tomates y licuarlos con la cebolla, ajo y los chiles. Batir los huevos, después freír la machaca unos minutos, bajar la flama añadir los huevos batidos y mezclar. Cuando los huevos se cuezan, añadir la salsa de tomate y cocer un poco más hasta que sazone.



HUEVOS A LA MEXICANA

Para 2 personas

Ingredientes:

3 huevos
1 cucharada de manteca
2 cucharadas de leche
1 cebolla chica
1 cucharada de perejil picado
sal y pimienta

Procedimiento:

Se mezclan los huevos con la leche, la cebolla y el perejil picado, sazonando todo con sal y pimienta. En una sartén se calienta la manteca y se vierte la preparación anterior. Cuando esta empieza a tomar consistencia en su parte inferior, la tortilla se da vuelta haciéndola rodar rápidamente. Debe quedar dorada por fuera y suave por dentro. Se enrolla entonces en forma alargada, cuidando que las orillas queden bien cerradas. Se sirve en seguida.

HUEVOS A LA MEXICANA II

Ingredientes:

1 cucharada de aceite
1 cucharada de cebolla picada
3/4 taza (185 g.) de jitomate picado
1 chile serrano picado
1/8 de cucharadita de sal
2 huevos

Procedimiento:

Calentar el aceite en sartén. Saltear la cebolla. Agregar el jitomate, el chile y la sal, y continuar a fuego medio por 5 minutos.

Batir los huevos ligeramente, incorporarlos al conjunto y mezclar con cuidado. Tapar y cocer a fuego medio de 2 a 3 minutos, o hasta que los huevos adquieran consistencia. Servir con tortillas de maíz.

HUEVOS A LA MOSTAZA

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite
1 huevo
1 cuharada de crema agria
1/4 cucharadita de mostaza
1 pizca de sal
Perejil chino
1 rebanada de pan tostado rebanado en triángulos

Procedimiento:

Mezcle la crema con la mostaza y la sal.

Haga el huevo estrellado en una sartén con el aceite y sírvalo bañado con una ramita de perejil chino encima y el pan tostado a los lados.

HUEVOS A LA PAPRIKA

Ingredientes:

1 huevo
5 cucharadas de jugo de naranja
1 rebanada de pan tostado
Mantequilla
Paprika
Sal

Procedimiento:

Bata el huevo con dos cucharadas de jugo de naranja y sal. Ponga en un sartén el resto de jugo de naranja y sobre éste ponga a cocer el huevo revuelto.

Sirva sobre pan tostado untado con mantequilla y espolvoree con paprika.

HUEVOS AL ESTILO YUCATECO

Para 4 personas

Ingredientes:

8 huevos
8 tortillas de maíz
3 chiles poblanos
1/2 Kg. de jitomate
1 cebolla grande
100 grs. de manteca
1 taza de crema de leche
sal

Procedimiento:

Lavar la pielecita superior de las tortillas, y sobre cada una de ellas romper un huevo y sazonar con sal.

En un sartén, freír en manteca las tortillas, con un huevo cada una. Luego, disponerlas en un platón y cubrir el huevo con la piel de cada tortilla.

Se bañan con la salsa que se prepara en la siguiente manera: freír y acitronar la cebolla; añadirle las rajas de chile, el jitomate y la sal.

Hervir hasta que se condense, incorporándole después la crema. Servir enseguida.

HUEVOS AL HORNO

Ingredientes:

2 huevos
1 cucharada cafetera de margarina
sal y pimienta
1/2 cucharada cafetera de perejil picado

Procedimiento:

Engrase un plato refractario. Rompa ahí los huevos, añada sal y pimienta; agregue margarina en trocitos.

Meta los huevos al horno y cuando la clara esté bien cocida, sírvalos enseguida espolvoreados con perejil.



HUEVOS PREPARADOS ESTILO NUEVO LEÓN

Ingredientes:

6 huevos
6 tortillas
75 grs. de manteca
2 chiles serranos
12 tomates
1 cebolla
1 diente de ajo
1 ramita de cilantro
1 lt. de agua
sal al gusto

Procedimiento:

En la manteca se fríen las tortillas y se ponen en el platón, sirviendo sobre cada una un huevo estrellado en manteca, y sobre cada una una cucharada de salsa que se prepara moliendo los tomates cocidos con la cebolla, los chiles, el ajo y el cilantro, y sazonando con sal y pimienta.

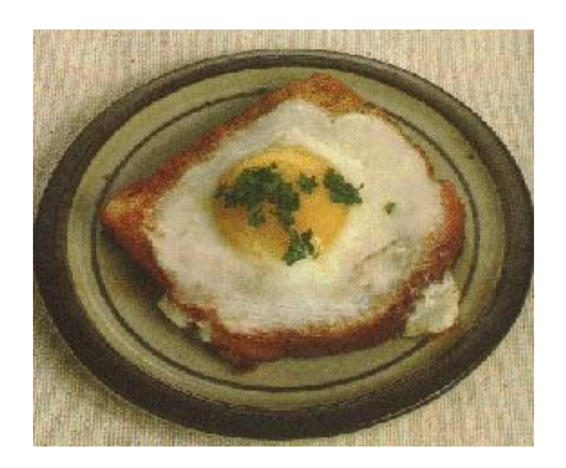
HUEVO AL HOYO

Ingredientes:

1 huevo
1 rebanada de pan de caja
1 cuadrito de margarina
1 pizca de sal
1 pizca de perejil picado

Procedimiento:

Haga un hoyo redondo en la rebanada de pan. Fríala por los dos lados en un sartén con un cuadrito de margarina, hasta que comience a dorar. Estrelle con cuidado un huevo en el hoyo del pan, añada el perejil picado, la sal y tape la sartén. Cueza hasta que la clara esté cuajada. (Puede servirlo con cualquier salsa.)



HUEVOS CON CAMARONES

Para 6 personas

Ingredientes

6 huevos duros
1 lata de camarones
1 taza de mayonesa
50 grs. de alcaparras.

Procedimiento:

Se pican los camarones y se mezclan con los camarones. Se coloca una capa de esta mezcla en el fondo de 6 moldecitos individuales de porcelana.

En el centro de cada uno se coloca, vertical, un huevo duro. Se recubre con un poco de mayonesa y se decora el copetito con alcaparras.

HUEVOS CON CREMA

Para 4 personas

Ingredientes:

4 huevos
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de queso parmesano rallado
1 taza de crema dulce
4 rebanadas de pan tostado, cubierto con mantequilla
sal y pimienta.

Procedimiento:

En un recipiente se pone a derretir la mantequilla. Se le agrega en seguida la crema y se deja a fuego lento, hasta que empiece a hervir. Entonces se le estrellan los huevos, uno a uno, con mucho cuidado. Se sazona con sal y pimienta, y se dejan hervir muy lentamente, hasta que la clara se ponga firme. Se sirven sobre le pan tostado, previamente untado con mantequilla, se espolvorean con queso, y se bañan con la misma crema con la cual se cocieron.

HUEVOS CON FRIJOLES

Ingredientes:

2 huevos (para cada platillo)
½ taza de frijoles fritos o refritos
1 trocito de cebolla
manteca de cerdo
sal

Procedimiento:

Pique finamente la cebolla y mezcle con los huevos y los frijoles casi sin caldo.

HUEVOS CON JAMÓN

Ingredientes:

2 huevos (para cada platillo)
2 a 3 rebanadas de jamón (para cada platillo)
Sal y pimienta

Procedimiento:

Corte el jamón en trocitos y fríalos en poco aceite bien caliente. Una vez que el jamón haya dorado agregue los huevos y revuelva muy bien. Salpimiente al gusto y deje cuajar. Puede acompañarlos con frijoles al gusto y salsa.

HUEVO CON PAPAS

Para 6 personas

Ingredientes:

6 papas amarillas, grandes
6 huevos
50 grs. de queso amarillo rayado
2 yemas crudas
5 cucharadas de pan molido
50 grs. de mantequilla
1 cucharada de perejil picado
sal y pimienta.

Procedimiento:

Las papas se pelan y se ponen a cocer, cuidando que no se deshagan. Se les corta una tapita de la parte superior, con un cuchillo fino, se ahuecan y se les introduce un huevo, un poco de queso, un poquito de perejil, sal y pimienta.

Se vuelven a poner las tapas a las papas.

Se baten las yemas y con una brocha se untan las papas por fuera; se pasan por el pan molido y en la parte superior se les espolvorea el queso que quedo y unos trocitos de mantequilla.

Se colocan entonces las papas en una fuente refractaria y se meten al horno, que debe estar a 180 °C hasta que se doren ligeramente. Se sirven calientes.

HUEVOS CON RAJAS

Ingredientes:

6 huevos
6 jitomates
2 chiles chilchotes picantes
rebanadas de queso fresco
manteca
pimienta y sal al gusto

Procedimiento:

Se cuecen los jitomates y se muelen. Se asan las rajas del chile chilchote y se fríen junto con el jitomate molido; se sazonan con sal y pimienta y cuando esté bien frito, se le añaden los huevos revueltos. Se sirve este platillo adornado con las rebanadas de queso fresco.

HUEVOS CRIOLLOS

Ingredientes:

12 huevos duros
1 lata de jugo de jitomate
2 cucharadas de mantequilla
1 lata chica de champiñones
1 taza de apio picado
2 cucharadas de harina
6 galletas de soda molida
1 taza de chile poblano, picado
1 cucharada de salsa inglesa
1 taza de salsa blanca
1 cebolla picada
sal y pimienta.

Procedimiento:

Separar las yemas de las claras. Picar estas últimas muy finamente y desbaratar las yemas con un tenedor. En la mantequilla caliente freír la cebolla, haciéndola dorar levemente. Agregar la harina y remover continuamente, hasta que tome un color dorado. Verter entonces el jitomate y cuando empiece a hervir agregar el apio, la salsa inglesa y el chile. Dejar hervir unos minutos a fuego lento, y después añadir las claras, las yemas, la salsa blanca y los hongos. Dejar cocinar durante un rato. Cuando esta mezcla este bien frita y sazonada, viértala en una fuente refractaria untada con mantequilla. Espolvorearle las galletas de soda y esparcirle trocitos de mantequilla. Poner la fuente al horno, a 250 C y servir bien caliente.

HUEVOS CAZUELA

Ingredientes:

2 huevos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo picado
1 rebanada de cebolla picada
1 rabo de cebolla picada
2 chiles chipotles de lata
2 cucharadas de yogurt natural
sal al gusto

Procedimiento:

Se licúan los chiles con dos cucharadas de agua y se sazona con sal. En una cazuela individual se pone el aceite a calentar y cuando está muy caliente se ponen el ajo y la cebolla a acitronar, se estrellan los huevos encima y se cubre con rabo de cebolla picado. Se sirven en la misma cazuela cubriéndolos con el yogurt y una cucharada de salsa.

HUEVOS DE RANCHO

Ingredientes:

6 huevos
50 grs. de chile pasilla
12 tortillas delgadas
6 rebanadas de queso fresco
2 dientes de ajo
½ taza de crema de leche
150 grs. de manteca
1 cebolla chica
sal y pimienta

Procedimiento:

Los chiles se desvenan, se tuestan y se ponen a remojar en agua caliente, para suavizarlos. Luego se secan y se fríen en 50 grs. de manteca, con la cebolla y los ajos picados hasta que se pongan chinitos. Se baten un poco los huevos, se unen a los chiles, se sazonan, y se dejan secar moviéndose. Las tortillas se fríen en la manteca restante y se dejan dorar un poco. Se disponen en un platón extendido, unidas por los lados, dos a dos. Sobre cada pareja de tortillas se pone un huevo, que se adorna con una rebanada de queso y un poco de crema. Se sirven en seguida, bien caliente.

HUEVOS EN RABO DE MESTIZA

Para 8 personas

Ingredientes:

8 huevos
3 tazas de jitomate maduro, molido
4 cucharadas de aceite vegetal
2 chiles poblanos o cuaresmeños
2 cucharadas de cebolla picada
8 tajadas de queso fresco
sal.

Procedimiento:

Los chiles se desvenan, se asan y se cortan en rajas. Se le quita la piel y las semillas a los jitomates. Se calienta el aceite para freír la cebolla. Cuando se haya acitronado se le agrega el jitomate molido y la sal. Se deja hervir la salsa, y luego se le añaden las rajas de chile. En el momento de servirse se ponen en la salsa las rebanadas de queso y se cascan en ella los huevos, uno por uno, cuidando que no se rompan. Se hierven en la salsa, unos minutos, a fuego muy lento, hasta que cuajen las claras. Las yemas deben quedar suaves. Se sirven enseguida. Se pueden acompañar con tortillas calientes.

HUEVOS EN SALSA DE HIERBAS

Ingredientes:

1 c/dita de mostaza
1 taza de yogurt
1 c/dita de eneldo finamente picado
½ c/dita de sal
12 huevos de codorniz o
4 huevos de gallina (duros)
4 rebanadas de pan tostado
1 c/dita de perejil picado finamente

Procedimiento:

Mezclar la mostaza, el yogurt, el eneldo y la sal. Acomodar los huevos en mitades, sobre el pan tostado y bañarlos con la salsa.

Adornar con el perejil picado.

HUEVOS EN SALSA ROJA

6 personas

Ingredientes:

8 huevos
100 grs. de chile guajillo
3 dientes de ajo
250 grs. de jitomate
1 ramita de epazote
50 grs. de manteca
18 ciruelas amarillas silvestres enteras
sal al gusto

Procedimiento:

Se tuesta el chile en el comal, se desvena y se muele en el molcajete, se agrega el ajo y los jitomates hervidos.

Se pone la salsa al fuego con ½ taza de agua, la sal, las ciruelas y el epazote.

Se deja a fuego lento 8-10 minutos y se dejan poniendo los huevos a que se cuezan en la salsa.

HUEVOS A LA MEXICANA
EN SALSA DE HUITLACOCHE

Ingredientes:

SALSA DE HUITLACOCHE

25 grs. de mantequilla
2 cucharadas de cebolla picada
Sal
2 cucharadas de epazote
250 grs. de huitlacoche
Caldo de pollo

OMELETTE

2 huevos
Sal
Pimienta
2 cucharadas de agua mineral
1 cucharada de aceite

SALSA MEXICANA

½ jitomate pelado y picado
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de cilantro picado
½ chile serrano sin semillas picado
Sal

Procedimiento:

SALSA DE HUITLACOCHE

Sofría en mantequilla la cebolla, agregue los huitlacoches, sal y epazote, ponga un poco de caldo a que quede la salsa espesa.

OMELETTE

Bata los huevos con unos granitos de sal, pimienta y agua mineral, vacíe en un sartén con aceite a fuego suave, deje hasta que cuaje el huevo.

En un plato coloque una capa de salsa de huitlacoche, encima el omelette y sobre este una porción de salsa mexicana.

SALSA MEXICANA

Mezcle todos los ingredientes en una salsera y déjelos reposar un momento para que se combinen los sabores.

HUEVOS ENDIABLADOS

Para 6 personas

Ingredientes:

6 huevos
60 grs. de mantequilla
1/4 de litro de crema fresca
1 lata de jamón endiablado
sal y pimienta

Procedimiento:

Engrasar una fuente refractaria con mantequilla. Cubrirla con el jamón endiablado. Estrellar encima los huevos, uno por vez y sazonar con sal y pimienta. Ahora verter la crema y alterna trocitos de mantequilla. Poner la fuente en el horno, cuya temperatura debe estar a 200 C. Cuando este cocido y dorado, servir inmediatamente.

HUEVOS INDIVIDUALES CON SALSA DE HIGADITOS

Ingredientes:

6 huevos
6 higaditos de pollo
350 grs. de jitomate
½ taza de crema fresca
1 trozo de queso añejo rallado
2 cucharadas de perejil picado
½ cebolla
2 cucharadas de harina
mantequilla
sal y pimienta
1 pizca de nuez moscada

Procedimiento:

Cueza los jitomates, pelar y moler en la licuadora con sal. En mantequilla, acitrone la cebolla finamente picada, añada las cucharadas de harina, removiendo vigorosamente para que no se formen grumos. Cuando tome color, vierta poco a poco el jitomate molido; continué removiendo hasta que la salsa hierva y espese. Sazone con la pizca de nuez moscada, pimienta y más sal si es necesario. Deje hervir y, al retirarla del fuego, añada el perejil y mezcle la crema fresca. Cueza los higaditos en agua con sal y luego píquelos. Aparte la mitad de la salsa e incorpore en ella los higaditos picados. Enmantequille moldes individuales refractarios o ponga en la base salsa con higaditos. Ponga encima con mucho cuidado un huevo sin reventar la yema, salpimentándolo al gusto. Hornee los moldes hasta que cuajen los huevos. Agregar más salsa y queso rallado.

HUEVOS MOTULEÑOS

Ingredientes:

6 huevos
6 tortillas de maíz
1 taza de chícharos
1 taza de frijoles refritos
3 jitomates
chiles verdes al gusto
½ cebolla morada
2 dientes de ajo
½ queso fresco
2 bolas de chorizo y sal

Procedimiento:

Cueza los chícharos ya sin vaina -en poca agua con sal- y escúrralos. Ase los jitomates, pélelos y muélalos con sal y los dientes de ajo. Corte los chiles en rajas y quíteles las semillas. Fría en aceite o manteca las bolas de chorizo despellejadas con anterioridad. Cuando estén doradas, añada las rajas de chile. Luego vierta el jitomate molido e incorpore los chícharos. Verifique la sal y deje hervir hasta que espese un poco. Aparte caliente los frijoles refritos. Unte con ellos las tortillas pasadas previamente por aceite o manteca. Prepare aparte huevos fritos o estrellados y coloque uno sobre cada tortilla con frijoles. Cúbralos con la salsa y sírvalos con rebanadas de cebolla y con el queso fresco desmoronado.

HUEVOS OAXAQUEÑOS

Ingredientes:

1 kg. de jitomate
6 dientes de ajo
1 cebolla
3 chiles de agua o chiles poblanos pequeños
10 huevos
½ taza (125 ml) de leche y sal
mantequilla o aceite
½ taza (20 gr) gr epazote picado

Procedimiento:

Asar el jitomate, el ajo y la cebolla. Picarlos finamente. Asar los chiles por separado, desvenarlos y cortarlos en tiras finas. Batir los huevos con la leche y espolvorearlos con sal. Hacer los huevos revueltos en sartén con poca grasa hasta que adquieran consistencia, sin dejar de mover. Poner un poco de mantequilla o aceite en una cazuela y freír la salsa de jitomate durante 5 minutos. Añadir el chile y el epazote, y después los huevos. Comprobar la sazón. Esta preparación se sirve por lo general muy caliente acompañada de frijoles de la olla y tortillas de maíz.

HUEVOS PERDIDOS

Ingredientes:

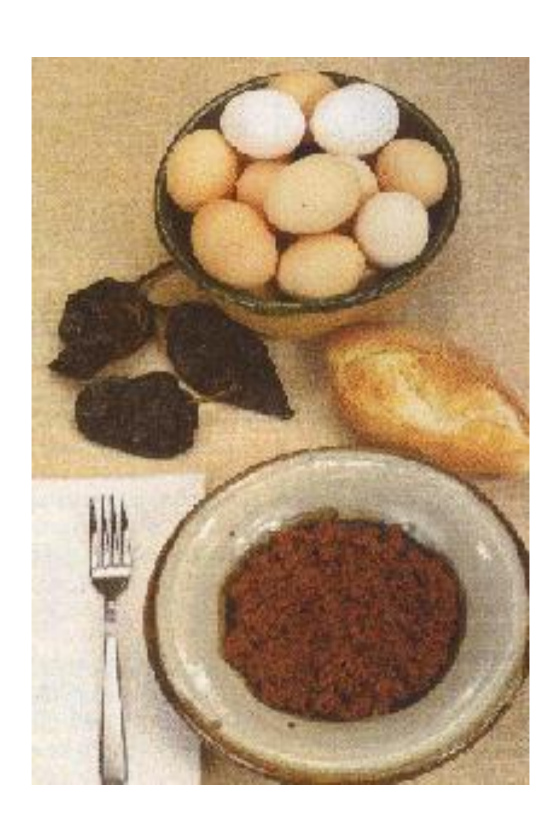
4 huevos
4 chiles anchos
3 dientes de ajo
2 pimientas
1 clavo
1 raja de canela
sal

Procedimiento:

Limpie, desvene, ase y ponga a remojar los chiles. Licúe los chiles con un poco de agua donde los remojó, junto con el ajo, la pimienta, el clavo, la raja de canela y la sal.

Fría todo hasta que sazone y espese un poco.

Agregue 4 huevos y revuelva hasta que se cuezan y se pierdan en la salsa.



HUEVOS RANCHEROS

Ingredientes:

2 huevos
2 tortillas
1 jitomate
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
chile serrano al gusto
aceite para freír
sal y pimienta

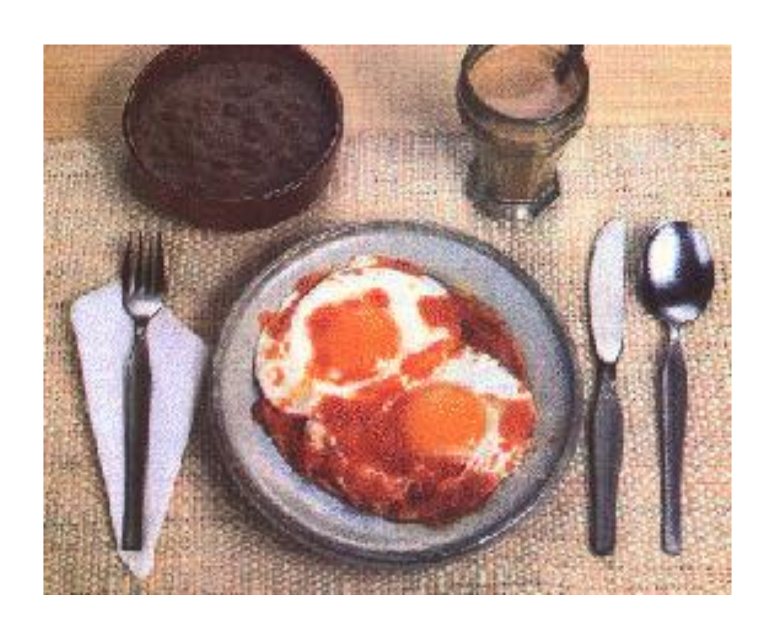
Procedimiento:

Ase el jitomate, pélelo y licúelo con el chile, la cebolla y el ajo. Añada sal y pimienta; fría hasta que sazone y espese un poco. Pase la tortilla por aceite caliente y por la salsa anterior.

Fría los huevos en aceite, estrellándolos con cuidado para que no se rompan.

Báñelos por arriba con aceite caliente, hasta que cuaje la clara y no se cueza la yema. En un plato coloque las tortillas y, encima de cada una, un huevo frito.

Báñelos con la salsa y sirva muy caliente.



HUEVOS RANCHEROS EN SALSA VERDE

Para 6 personas

Ingredientes:

6 Huevos
6 tortillas chicas
75 grs. de manteca
2 chiles serranos
12 tomates verdes
1 cebolla chica
1 diente de ajo
1 ramita de cilantro
sal y pimienta.

Procedimiento:

Las tortillas se fríen en la manteca. Los huevos se estrellan en la manteca.

La salsa de habrá preparado previamente, moliendo los tomates verdes cocidos, la cebolla, el ajo, los chiles y el cilantro, sazonando con sal y pimienta.

Las tortillas se disponen en un platón caliente y sobre cada una de ellas se coloca un huevo estrellado, que se cubrirá con la salsa ya preparada.

Servir caliente.

HUEVOS EN SALSA DE HIERBAS

Ingredientes:

1 c/dita de mostaza
1 taza de yogurt
1 c/dita de eneldo finamente picado
½ c/dita de sal
12 huevos de codorniz o
4 huevos de gallina (duros)
4 rebanadas de pan tostado
1 c/dita de perejil picado finamente

Procedimiento:

Mezclar la mostaza, el yogurt, el eneldo y la sal. Acomodar los huevos en mitades, sobre el pan tostado y bañarlos con la salsa.

Adornar con el perejil picado.

HUEVOS REVUELTOS A LA MEXICANA

Para 4 personas

Ingredientes:

5 huevos
2 jitomates duros, maduros, pelados y picados finamente
1 cucharadita de cebolla, picada fina
1 chile verde, picado fino
1 ramita de cilantro, picado fino
aceite de oliva para freír
Sal y pimienta.

Procedimiento:

Se quitan las semillas al jitomate.

En una fuente se rompen los huevos,

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATES

4 porciones

Ingredientes:

6 huevos
2 c/ditas salsa de chile
1 c/dita puré de jitomate
1 c/da mantequilla
¼ taza jitomate en cubitos
¼ taza tomate en cubitos
sal y pimienta
¼ c/dita albahaca picada

Procedimiento:

Batir los huevos en un tazón con la salsa de chile y con puré de jitomate.

Derretir la mantequilla en una sartén y cocinar los huevos a fuego medio. Revolver de vez en cuando.

A la mitad del proceso de cocción, agregar los cubitos; sazonar con sal, pimienta y albahaca.

HUEVOS TOPETE

Para una persona

Ingredientes:

3 tortillas chicas
Aceite de maíz para freír

Para los huevos:

¼ de cebolla mediana picada
2 chiles serranos picados
2 huevos
sal al gusto

Procedimiento:

La tortilla se pasa por el aceite caliente, se rellenan con el huevo y se enrollan, se colocan en un plato resistente al calor, se bañan con la salsa verde, encima se coloca el queso, se cubren con la crema y se meten bajo el asador hasta que se derrita muy bien el queso. Se sirven inmediatamente.

Los huevos:

Se acitrona la cebolla y el chile en una cucharada de aceite, se añaden los huevos medio batidos y sal al gusto. Se hacen unos huevos revueltos tiernos.

Salsa verde:

Se ponen a cocer los tomates picados con muy poca agua, la cebolla, el chile y sal al gusto. Cuando estén cocidos se licúan junto con el cilantro.

Presentación:

Se sirven en un plato resistente al calor, se pueden acompañar con frijoles refritos.

HUEVOS YUCATECOS

Ingredientes:

8 tortillas de maíz
8 huevos
100 grs. de manteca
¼ lt. de crema de leche
3 chiles poblanos
½ kg. de jitomate
1 cebolla grande
sal al gusto

Procedimiento:

Se separa la telita superior de las tortillas y en éstas se estrella un huevo sazonado con sal en cada tortilla.

En una sartén se fríen en manteca las tortillas con su huevo cada una; se colocan en un platón, cubierto el huevo con la telita de cada tortilla, y se bañan con salsa.

Esta se hace friendo la cebolla hasta que esté acitronada, con las rajas de chile, el jitomate y la sal; se deja hervir hasta que espesa, incorporándole la crema. Se sirve muy caliente.

MIGAS NORTEÑAS

Ingredientes:

2 huevos (para cada platillo)
2 tortillas de maíz
(para cada platillo) sal

Procedimiento:

Corte las tortillas en triangulitos y fríalas en aceite bien caliente hasta que se doren.

Agregue los huevos y revuelva con las tortillas, sale al gusto y deje cuajar.

Acompáñelos con frijoles y salsa al gusto.

QUELITES CON HUEVO

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite
1 cebolla de rabo largo rebanada
1 manojo de quelites
3 huevos batidos
3 chiles guajillos asados y remojados
1 diente de ajo
1 taza de agua
1 cucharadita de consomé de pollo en polvo

Procedimiento:

Freír en el aceite la cebolla y los quelites.

Agregar los huevos y cocinar a fuego suave hasta que cuaje el huevo.

Moler el chile y el ajo con el agua y el consomé, agregar a los quelites y cocinar por 10 minutos más.

TORTILLA A LA MEXICANA

Para 4 personas

Ingredientes:

5 huevos
1/2 taza de jamón cocido, picado
1 cebolla chica
2 cucharadas de manteca
1 cucharada de perejil
sal

Procedimiento:

Licuar los huevos con la cebolla, el perejil y la sal; a continuación mezclar el jamón.

En una sartén poner la manteca al fuego.

Cuando este caliente, verter en ella los huevos; cuando empiecen a cuajar, se dobla la tortilla y se enrolla en el sartén mismo.

Debe quedar dorada por fuera y tierna por dentro.

TORTILLA CON HONGOS

Para 3 personas

Ingredientes:

4 huevos
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de leche
2 tazas de hongos champiñones frescos
1 jitomate grande
1 pimiento verde
1/2 cebolla chica
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta.

Procedimiento:

Se baten bien los huevos. Se les agrega la leche, la sal y la pimienta. En una sartén se calienta la mantequilla y se vierte la mezcla de huevo. Remover hasta que empiece a cuajar. Se dobla, entonces y se deja al fuego unos minutos. Antes de doblar la tortilla se le vierte el relleno que se prepara en esta forma: se pica el jitomate, el pimiento y la cebolla. Se fríen en aceite, y antes de que hiervan se le echan los hongos, (limpios, escurridos y cocidos). Se sazona y se deja espesar. Este platillo va servido bien caliente.

TORTILLA DE HUEVO CON ANGULAS

Para 4 o 5 personas

Ingredientes:

6 huevos
1 lata chica de angulas en aceite
1 jitomate mediano
1 cucharada de cebolla picada
1 pimiento morron
1 cucharada de perejil picado
75 grs. de manteca
sal y pimienta.

Procedimiento:

Los huevos se baten, se les agregan las angulas, el jitomate picado (sin piel ni semilla), la cebolla, el perejil y el pimiento en trocitos. Se mezcla todo muy bien y se sazona con sal y pimienta. Se pone al fuego la manteca en una sartén. Cuando esta caliente, se vacía rápidamente la preparación anterior para formar una tortilla grande. Apenas se haya frito la parte inferior se dobla por la mitad, se saca con la espumadera y se pasa a un platón. Se esta forma quedara tierna por dentro. Se sirve con una salsa de jitomate (ver salsas) y ensalada de lechuga.

TOSTADAS DE HUEVO

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
1 chorizo
2 huevos
Sal al gusto
4 tostadas
4 cucharadas de frijoles refritos
4 cucharadas de guacamole

Procedimiento:

Fría el chorizo, agregue los huevos previamente batidos con poca sal, deje que se cueza a fuego suave.

Unte las tostadas con los frijoles calientes, reparta el huevo entre las cuatro y por último adorne con el guacamole.




Salsas



SALSAS Y CHILES ENCURTIDOS

Las salsas y chiles en vinagre son indispensables en una mesa mexicana que se precie de ser completa. El picante de las salsas y los chiles es un toque especial que condimenta y enriquece el sabor natural de los platillos.

Habiendo en México una gran variedad de chiles, quizás sea aún más amplia la variedad de salsas. Sólo un consejo: no abuse mucho de ellas ya que son irritantes y complican el mecanismo de la digestión.

ADEREZO DE NUECES Y ALMENDRAS

Ingredientes:

10 nueces
10 almendras
¼ cucharadita de mostaza
¼ cucharadita de chile piquín
o un chile chipotle adobado molido
¼ cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre

Procedimiento:

Se muelen en la licuadora las nueces y las almendras.

Se agrega la mostaza, chile, sal, azúcar y vinagre, después se integra el aceite poco a poco para que no se corte.

Exquisito para ensalada de fruta y verdura.

CEBOLLA MORADA

Salsa muy picante. Se sirve aparte, para los amantes de emociones fuertes.

Ingredientes:

1 taza de cebolla morada picada muy fina
2 chiles habaneros asados, desvenados y picados muy finos
½ cucharadita de sal
1 taza de naranja agria.

Procedimiento:

Se mezclan todos los ingredientes.

CHILE DE OAXACA

Para 3 ó 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de codillo o espinazo de cerdo
1 puñado de ejotes tiernos
20 tomates verdes chicos
1 jitomate mediano, maduro
1/2 taza de masa de maíz
2 cucharadas de manteca
4 chiles guajillos
2 chayotes medianos
1 cebolla
4 dientes de ajo
10 cominos
1 hoja de hierba santa
sal

Procedimiento:

Poner a cocinar la carne en agua caliente, con 2 dientes de ajo, cebolla y sal.

Cuando esté a medio cocinar, añadirle los chayotes, pelados y cortados en trocitos, y los ejotes, sin hebra, partidos por lo ancho. Remojar los chiles unas horas antes en agua fría. Si se quieren muy picosos, dejarles las venas, (hay que recordar que los chiles pican mucho).

Moler el chile y apartarlo. Luego, moler los tomates crudos, el jitomate, la hoja de hierba santa tostada, los ajos restantes y los cominos.

En una cazuela, poner a calentar 1/2 cucharada de manteca y freír el chile, cuidando que no se queme. Después agregarle los demás ingredientes, y dejar sazonar.

Aparte, en un tazón, colocar la masa con 1 cucharadita de manteca y sal. Amasar muy bien y con la pasta, hacer unas bolitas, aplastándolas en el centro.

Cuando el caldo esté hirviendo, agregar las bolitas una por vez. Dejar cocer, y servir enseguida, caliente.

CHILES EN ESCABECHE

Ingredientes:

6 chiles poblanos
aceite para freír

***Escabeche*:**

1/2 taza de vinagre
1 cebolla morada rebanada finamente
5 dientes de ajo en mitades
1 zanahoria en rebanadas finas
sal

Relleno:

2 tazas de frijoles cocidos
1 chorizo
1 jitomate mediano, pelado y picado
1 cebolla picada finamente
1 trozo grande de queso añejo
6 rebanadas de queso panela
12 hojas de lechuga romanita
3 cucharadas soperas de aceite

Procedimiento:

Ase los chiles y límpielos. Póngalos en aceite caliente en una sartén y tápelos para que suden durante unos 5 minutos. Sáquelos y escúrralos. Para hacer el escabeche, fría el ajo y la cebolla morada en el mismo aceite, añada la zanahoria, el vinagre y dos cucharadas soperas de agua; agregue sal y hierva a fuego bajo durante unos 2 minutos. Apártelo. Para el relleno, muela los frijoles cocidos con su jugo. Pele y desmenuce el chorizo y fríalo durante unos 5 minutos. Apártelo. Fría la cebolla picada en la misma grasa y agregue el jitomate. Sazone. Añada los frijoles molidos y el chorizo. Siga friendo, mueva para que la mezcla no se pegue en la sartén. Cuando espese, apague el fuego. Enfríe un poco y añada el queso añejo desmenuzado. Abra los chiles de un lado; quite las venas y las semillas y rellene con la mezcla de fríjol. Coloque los chiles sobre hojas de lechuga aderezadas con aceite. Ponga una rebanada de queso panela encima de cada chile y báñelos con el escabeche. Deje enfriar.



CHILES EN ESCABECHE I

Ingredientes:

½ kg. de chiles cuaresmeños
20 dientes de ajos sueltos
1 ramo de tomillo seco
1 ramo de mejorana
unas hojas de laurel
¼ kg. de sal gruesa
2 botellas vinagre de vino
2 botellas de aceite

Procedimiento:

Se desvenan los chiles cuaresmeños, sin tostar, se preparan muchos ajos sueltos, tomillos mejorana y laurel; en un bote de lata con tapadera, se pone un poco de sal y luego una capa de yerbas y otra de chiles; la última capa de doble cantidad de yerbas y cabezas de ajos enteras.

Ya hecho todo esto, se agregan dos botellas de vinagre muy bueno y dos de aceite y se tapa muy bien con la orilla sellada con cera.



CHILES EN VINAGRE

Ingredientes:

10 chiles cuaresmeños partidos en rajas
10 chiles serranos partidos en rajas
3 zanahorias peladas y cortadas en rodajas
1 manojito de cebollitas de cambray sin rabo
3 cabezas de ajo partidas a la mitad
1/2 taza de ejotes en rajas
1/2 taza de nopales en rajas
1/2 coliflor cortada en trocitos
1 taza de vinagre
hierbas de olor
aceite para freír
sal

Procedimiento:

En una cazuela con suficiente aceite fría ligeramente todos los vegetales. Agregue 1 taza de agua, sal y las hierbas de olor. Deje hervir minutos. Agregue el vinagre. Deje enfriar. Ponga todo en un frasco hervido y tape.

CHIMOLE

Ingredientes:

100 grs. de manteca fina
2 tortillas
5 chiles anchos
6 pimientos
2 dientes de ajo
3 hojas de epazote
3 jitomates
1/2 cucharada de achiote
sal

Procedimiento:

Quitadas las semillas a los chiles se tuestan y se ponen a hervir. Las Tortillas se doran, cuidando que no se quemen. Ya cocidos los chiles, se quitan del recipiente y se agrega agua fría hasta obtener un litro de líquido. Moler juntos el ajo, los pimientos, el achiote, el chile y las tortillas ya doradas. Esta mezcla molida se disuelve en el líquido ya preparado. Se calienta la manteca y se fríen en ella los jitomates pelados y picados (sin semilla), añadiendo las hojas de epazote. Se retira del fuego y se deja enfriar para agregarle luego los ingredientes anteriores, haciendo hervir todo durante quince minutos. Es una salsa que se usa para acompañar productos marinos.

CHIPOTLES ADOBADOS

Ingredientes:

500 grs. de chiles chipotles
2 lt. de vinagre
2 ó 3 cebollas grandes
4 cucharadas de orégano
250 grs. De chile ancho
125 grs. De chile mulato
1 cucharadita de cominos
1 taza de aceite de oliva
15 dientes de ajo
100 grs. De piloncillo
sal

Procedimiento:

Se lavan los chiles chipotles, se hace una pequeña abertura para quitar las semillas.

En un frasco de vidrio, colocar capas de los chipotles, poniendo entre ellas rebanadas de cebolla, la mitad de los 15 dientes de ajo ya sin pellejo, el piloncillo desmenuzado, la mitad del orégano y sal.

Vertir el vinagre hasta que los chiles queden bien cubiertos, procurando que dicho vinagre esté hirviendo.

Dejar los chiles en esta preparación cuatro días como mínimo, sin tapar el frasco.

Luego proceda a hacer el adobo. Para ello, se desvenan tanto los chiles anchos como los mulatos y se ponen en remojo, ya sin semillas en el mismo vinagre en el que se escabecharon los chipotles, previamente colado.

Se muelen entonces los chiles remojados en la licuadora o en el metate junto con el resto del orégano y los cominos.

Aparte, se calienta el aceite de oliva y se fríen el resto de los ajos. Cuando éstos estén marchitos se retiran del aceite y se agrega el adobo; se añade un poco mas de sal y el mismo vinagre.

Finalmente, cuando el adobo esté en plena ebullición, se incorporan los chiles chipotles a que hiervan un rato. Empaque enseguida los chiles en un frasco con su adobo y todo; cerrar herméticamente.

Se puede esterilizar el frasco en baño María durante 30 ó 45 minutos.

GUACAMOLE EN MOLCAJETE

Ingredientes:

2 aguacates maduros
6 tomates
2 dientes de ajo
1 cebolla
2 cucharadas soperas de cilantro
chile serrano al gusto
sal

Procedimiento:

Ase los chiles y los tomates. Muela en un molcajete el ajo con la sal y los chiles. Ya bien molidos, agregue los tomates, el aguacate y muela un poco mas.

Para adornar el guacamole, ponga encima la cebolla rebanada y el cilantro picado. Sirva al momento.



MAYONESA RÁPIDA

Ingredientes:

1 huevo
1 cucharada cafetera de mostaza
1/2 cucharada cafetera de azúcar
1 limón
1 taza de aceite
sal y pimienta

Procedimiento:

En el vaso de la licuadora ponga el jugo del limón, el huevo, la mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta y licúe. Mientras licúa, agregue poco a poco el aceite, hasta que espese la mezcla. Refrigere y sirva.

REVOLTIJO DE CHIPOTLE

Para 7 u 8 personas

Ingredientes:

50 grs. de chipotle
100 grs. de chiles mulatos
100 grs. de chile pasilla
250 grs. de carne de cerdo
250 grs. de chorizo
2 jitomates grandes
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
200 grs. de queso añejo
3 huevos revueltos
18 tortillas
manteca para freír y Sal.

Procedimiento:

Tostar y poner a remojar los chipotles y los chiles mulatos y pasilla.

Asan los jitomates y molerlos juntos con los chiles, la cebolla y los ajos.

En la manteca caliente echar los ingredientes molidos y freír.

Se agrega el caldo en que se cocino la carne de cerdo, se sazona con sal y se deja condensar bien.

En una sartén con manteca se doran las tortillas, la mitad de ellas se ponen en un platón, y remojadas en los chiles preparados.

Se les ponen encima los huevos revueltos, tapándolas con la otra mitad de tortillas, también remojada en el chile.

Por último se les vierte toda la salsa de chile, cubriéndolas bien.

Decorar con la carne de cerdo fría en rebanadas, el chorizo y el queso puesto por encima.

SALSA BASE DE JITOMATE

Ingredientes:

1kg. de jitomate asado y pelado
1 cebolla asada
1 cucharadita de sal

Procedimiento:

Muela el jitomate, ajo, cebolla y pimienta. Fríalo en aceite, agregue sal, azúcar.

Deje a fuego suave de 20 a 30 minutos moviendo de vez en cuando.

SALSA AL PAPALOQUELITE

Ingredientes:

2 chiles cuaresmeños asados y desvenados
2 chiles cascabel o morita asados y desvenados
1/4 kg. de tomates verdes chicos, crudos
4 dientes de ajo asados
6 hojas de pápalo (se puede usar 2 cucharadas de hojas de albahaca, perejil, cilantro o epazote);
1/2 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de aceite
sal gruesa
2 cucharadas de cebolla picada fina

Procedimiento:

Se muelen la sal, los chiles, el ajo, el pápalo, los tomates; se añaden el limón y el aceite. Al final, se agrega la cebolla picada.

NOTA:

Si se muele en licuadora se pone a baja velocidad para que quede con textura y no líquida.

SALSA BORRACHA

Ingredientes:

100 grs. de chile pasilla
1 vaso de pulque fuerte
2 chiles serranos y aceitunas en vinagre
1 diente de ajo
1 cebolla mediana picada
50 grs. de queso rallado
1 cucharada escasa de aceite de oliva
sal.

Procedimiento:

Los chiles pasilla se desvenan y tuestan, luego se muelen junto al diente de ajo.

Se les agrega el pulque y el aceite de oliva.

Debe quedar una salsa aguada.

Para servirla se le añaden los chiles serranos y las aceitunas, la cebolla picada, y se le espolvorea encima el queso.

Sazonar con sal.

SALSA BRAVA

Ingredientes:

6 chiles guajillos
6 chiles cascabel
6 chiles de árbol
10 chiles piquín
8 dientes de ajo
1 cucharada de aceite

Procedimiento:

Fría todos los ingredientes en el aceite, muélalos con un poco de agua. Sazone con sal y pimienta.

SALSA COSTEÑA

Ingredientes:

6 chiles costeños
8 tomates verdes
(alrededor de ½ kg.) sin cáscara
1 diente de ajo
½ taza (125 gr.) de cebolla picada
1/3 taza (15 gr.) de cilantro picado
½ cucharadita de sal

Procedimiento:

Tostar los chiles y los tomates verdes en un comal o sartén de hierro. Deben quedar oscuros pero sin quemarse. En una cacerola, cocer los tomates verdes en agua hirviendo con sal durante 5 minutos. Escurrir.

En un procesador de alimentos o similar, hacer un puré con los chiles, los tomates verdes y el ajo. Pasarlo a una salsera, agregar la cebolla, el cilantro y la sal y mezclar bien. Comprobar la sazón.

SALSA CRIOLLA

Ingredientes:

1 cebolla mediana cortada en rebanadas
1 1/2 taza de tomates verdes, cocidos y molidos
1 taza de chícharos cocidos
3 tallos de apio picado
3/4 taza de pimiento verde
1 cucharada de harina
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de chile en polvo
2 cucharadas de sal
1/4 de cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de vinagre
1 cucharadita de azúcar
1 taza de agua.

Procedimiento:

A fuego lento, con el aceite, se doran la cebolla, el apio y el pimiento verde. Se le agregan la harina, el chile en polvo, azúcar, sal y pimienta. Se añaden el jugo de tomate y el vinagre, poco a poco, removiendo continuamente. Se pone a fuego lento, evitando que hierva.

Se unen los chícharos, y si se desea la salsa mas espesa. Se le puede agregar un poco de harina, disuelta en agua fría. Esta salsa se usa con arroz blanco.

SALSA DE AGUACATE

Ingredientes:

3 aguacates
3 chiles serranos verdes
2 cucharadas de aceite
1/2 cebolla mediana
3 cucharadas de agua
sal.

Procedimiento:

Pelados los aguacates se machacan con un tenedor.

Se le agrega el agua formando una pasta. Luego se añaden los chiles, picados finos, la cebolla también picada y el aceite.

Se sazona con la sal, y se sirve sobre carnes cortadas en rebanadas o pescado frito.

SALSA DE AGUACATE Y CHIPOTLE

Ingredientes:

4 aguacates de cáscara delgada
3 jitomates grandes
2 chipotles en vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de cebolla picada
50 grs. de queso de añejo
un poco de orégano desmenuzado
sal.

Procedimiento:

Se quita la piel a los jitomates, cortándolos a la mitad por lo ancho y sacándoles las semillas. Se muelen junto con los chipotles desvenados.

Luego se agregan los aguacates (pelados y partidos en cuadritos), la cebolla bien picada, aceite, orégano y la sal necesaria.

Por último se le espolvorea el queso rallado. Se usa esta salsa para todo tipo de carne, inclusive milanesas y carne asada.

SALSA DE AJO

Ingredientes:

1 cabeza de ajo molida
1 yema de huevo
1 1/2 tazas de leche
2 cucharadas soperas de margarina
2 cucharadas cafeteras de harina
sal y pimienta

Procedimiento:

Derrita la margarina y agregue la harina sin dejar de mover hasta que tome un color dorado. Añada el ajo molido y fría durante 3 minutos.

Vierta la leche, siga moviendo hasta que dé un hervor. Baje el fuego, agregue la yema de huevo y mueva un poco más.

SALSA DE AJONJOLÍ

6 a 8 personas

Ingredientes:

100 grs. de ajonjolí
100 grs. de chile pasilla
vinagre
1 diente de ajo
sal al gusto

Se dora ligeramente el chile pasilla sin semillas y se remoja el vinagre.

Se muelen juntos chile, ajonjolí, ajo, vinagre y sal. Se sirve con carne asada, barbacoa o tacos.

SALSA DE ALMENDRA

Ingredientes:

50 grs. de almendras
1 diente de ajo
4 cucharadas de perejil picado
4 yemas de huevos cocidos
1 cucharada de aceite
50 grs. de alcaparras
vinagre
sal y pimienta.

Procedimiento:

Se marchita el perejil en agua hirviendo, se saca y se muele con las almendras peladas, el ajo y las yemas cocidas.

Se agrega después sal y pimienta, las alcaparras finamente picadas y el vinagre necesario para formar una salsa.

Esta salsa sirve para acompañar carne de ave o pescado.

SALSA DE BARBACOA

Ingredientes:

1/2 taza de vino blanco
1/4 taza de agua
1/2 taza de jitomate, cocido y molino
1 cebolla mediana, picada
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de vinagre
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de mostaza en polvo.

Procedimiento:

Se unen todos los ingredientes, y se cocinan perfectamente.

Esta salsa puede servir para acompañar cualquier clase de carne.

SALSA DE CATARINO

Ingredientes:

3 chiles catarinos
1 jitomate
3 cucharadas soperas de aceite
1 cucharada sopera de cebolla
2 dientes de ajo
sal

Procedimiento:

Ase los chiles y el jitomate luego, muela el jitomate, el chile, el ajo y la cebolla.

Fría y añada la sal.

La salsa puede ser menos picante si se desvenan los chiles.

SALSA DE CREMA

Ingredientes:

50 grs. de mantequilla
2 cucharadas de harina
1/4 litro de crema de leche
1/8 litro de leche
1/4 taza de jugo de jitomate.

Procedimiento:

Se derrite la mantequilla, cuando empieza a dorarse se le agrega la harina.

Luego se añade la leche, removiéndola, y enseguida el jugo de jitomate.

Se deja espesar un poco y se pasa a una salsera se sirve con filete de pescado, agregándole la crema.

SALSA DE CHILES CUARESMEÑOS

Ingredientes:

6 chiles cuaresmeños rojos
3 jitomates grandes
3 cucharadas de cebolla picada
2 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de aceite de oliva
un poquito de caldo
sal.

Procedimiento:

Los chiles se desvenan bien.

Se pueden desflemar en agua caliente con un poquito de sal, dejándolos algunas horas o toda la noche.

Se calientan juntos los dos aceites, y de doran los dientes de ajo, retirándolos luego.

En este aceite se vierte, para freír, la cebolla picada, el jitomate (molido sin piel y sin semillas), y se deja hasta que se ponga chinito.

Se agregan entonces los chiles, cortados en rajas, un poquito de caldo, para soltar la salsa y se sazona con la sal.

Esta salsa se sirve caliente, para acompañar algunas carnes.

SALSA DE CHILE A LA CAMPECHANA

Ingredientes:

10 chiles pasilla
1 ajo asado
1 naranja agria
sal

Procedimiento:

Se tuestan los chiles, se les quitan las semillas y el rabito.

Se muelen en el molcajete el ajo asado, los chiles y el jugo de naranja y sal al gusto.

Se usa para pescado frito.

SALSA DE CHILE DE ÁRBOL

Ingredientes:

6 chiles de árbol secos, desvenados
2 chiles anchos, desvenados
¼ kilo de tomate verde hervido con su cáscara en poca agua
sal gruesa
¼ de cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de azúcar
¼ kilo de jitomate asado, pelado y sin semilla
2 cucharadas de cebolla picada fina

Procedimiento:

Se muele todo en el molcajete o licuadora, menos la cebolla. La cebolla se pone al final, sin molerla.

NOTA: Si se hace la salsa en la licuadora, se pone a baja velocidad para que quede con textura y no líquida.

SALSA DE CHILE DE CASCABEL

Ingredientes:

8 Tomates verdes
5 chiles cascabel
3 dientes de ajo y sal.

Procedimiento:

Los tomates se hierven. Los chiles se tuestan y se pican en el molcajete junto a los tomates y los ajos, agregando la sal. Se sirve en la salsera, con cualquier platillo.

SALSA DE CHILE HABANERO

Ingredientes:

1 chile habanero finamente picado
½ cebolla morada finamente picada
1 taza de jugo de naranja agria
Sal al gusto

Procedimiento:

Mezcle todos los ingredientes y déjela reposar 2 o 3 horas. **Nota:** El chile habanero es uno de los chiles más picantes de la Cocina Mexicana. Si desea que la salsa quede menos picante quítele las venas y semillas al chile.

SALSA DE CHILE PASILLA

Ingredientes:

4 chiles pasilla
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de vinagre fino
50 grs. de queso añejo desmoronado
1 cucharadita de orégano desmenuzado
sal.

Procedimiento:

En el aceite vegetal se doran los chiles.

Se desvenan y se les quitan las semillas.

Se cortan en pequeño trozos y se mezclan con el aceite de oliva, el orégano y la sal.

Se espolvorean con el queso y se sirven en una salsera.



SALSA DE CHILES SECOS Y CREMA

6 a 8 porciones

Ingredientes:

4 chiles anchos chicos, tiernos y ligeramente fritos, desvenados
1 chile guajillo ligeramente frito y desvenado
1 chile cascabel ligeramente frito y desvenado
½ cebolla asada
1 taza de crema ácida o yoghurt
sal
¼ taza de cerveza (opcional)

Procedimiento:

Se muelen los chiles y la cebolla con 4 cucharadas de crema o yoghurt.

Se incorpora a esta mezcla el resto de la crema, batiendo con batidor de alambre, se sazona con sal, al final se mezcla con la cerveza.

Sirve para acompañar toda clase de antojitos, carnes, pollos asados, etc.

Nota 1: También se puede hacer con los chiles remojados en agua.

Nota 2: Se puede usar para sazonar pescados y carnes a la parrilla. El procedimiento es el siguiente: se pone a asar la pieza de pescado o carne, al terminar un lado se voltea y se barniza con la salsa la parte ya asada, si se seca mucho la pieza cuando se está cocinando se rocía con unas gotas de cerveza.

SALSA DE CHILES SERRANOS

Ingredientes:

10 chiles serranos
5 dientes de ajos
3 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Procedimiento:

En el molcajete muela los chiles con los ajos, vacíe en una salsera incorporando el aceite y la sal.

SALSA DE CHILES SERRANOS II

8 a 10 personas

Ingredientes:

20 chiles serranos (si no se quiere muy picante, desvenarlos)
6 dientes de ajo
½ taza de jugo de limón
agua la necesaria
sal

Procedimiento:

Se muelen los chiles crudos con ajo y sal.

Se les agrega un poco de agua y jugo de limón.

SALSA DE CHILES Y CEBOLLA

Ingredientes:

3 chiles anchos
3 jitomates grandes
2 cebollas grandes
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de vinagre
2 huevos duros
sal.

Procedimiento:

El día anterior se tuestan los chiles, se desvenan y se dejan en remojo toda la noche.

Al día siguiente se rebanan las cebollas, pasándolas un rato por agua con sal.

Se escurren y se hierven por unos minutos, cuidando que no se reblandezcan demasiado.

Los jitomates se asan, se pelan y se les quita las semillas. Se muelen junto con los chiles.

Se fríe entonces con el aceite vegetal, añadiendo las cebollas bien escurridas, el vinagre, el aceite de oliva, el perejil, los huevos duros rebanados y la sal. Esta salsa se puede usar fría o caliente.

SALSA DE CHIPOTLE

Ingredientes:

1 lata chica de puré de jitomate
2 hojas de laurel
1 rebanada de tocino
1 zanahoria chica
1 cucharada de piloncillo
1/2 tablilla de chocolate
50 grs. de pasas
1 rebanada de piña
5 chipotles en adobo
1/2 diente de ajo
1 cucharada de cebolla picada
1 taza de caldo
1 cucharada de azúcar
aceite.

Procedimiento:

En un poco de aceite se fríen las dos hojas de laurel y se sacan apenas empiecen a tostarse.

Se fríe el tocino y se añade el piloncillo, removiendo con fuerza para que no se queme, se agrega la zanahoria picada y un poco de agua caliente.

Se pone el puré de jitomate y la pina desmenuzada y se dejar dar un buen hervor, aparte de muele el chocolate con las pasas y los chipotles.

Se añade esta mezcla a la preparación anterior y se deja hervir bien. Se sazona con la sal y se une el caldo.

Se hace hervir por unos diez minutos. Se añade después el azúcar, se hace dar otro hervor, y ya estará lista. Esta salsa se sirve para acompañar a las carnes.



SALSA DE CHIPOTLE

Ingredientes:

1 jitomate grande
5 tomates verdes
chiles chipotles al gusto
1 cebolla picada finamente
1 diente de ajo
1 cucharada cafetera de vinagre
aceite para freír
sal

Procedimiento:

Hierva los tomates y los chiles en 1 taza de agua durante unos 15 minutos. Licúe los chiles, los tomates, el jitomate, el ajo y agregue el vinagre, enseguida se cuela.

Fría la cebolla; agregue la mezcla anterior y cueza 10 minutos más, moviendo continuamente para que no se pegue.

Añada sal y sirva con tortillas calientes. Puede añadir queso añejo desmoronado.

SALSA DE JITOMATE

Ingredientes:

2 jitomates grandes
2 chiles serranos
1 cebolla
1 cucharada de cilantro picado
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta

Procedimiento:

Se pica bien la cebolla, el jitomate y el cilantro. Luego se asan los chiles y se pican.

Se mezcla todo con el aceite y se sazona con sal y pimienta al gusto.

SALSA DE LOS REYES

Ingredientes:

250 grs. de chile mulato
125 grs. de chile ancho
125 grs. de chile pasilla
100 grs. de aceite de oliva
1 taza de jugo de naranja
1 taza de vinagre
1 cucharadita de orégano
1 cebolla mediana
1 cucharada de queso añejo
Lechuga, rabanitos y aceitunas en cantidad necesaria.

Procedimiento:

Los chiles se desvenan, y se cortan con tijeras en sentido longitudinal.

Freírlos levemente en el aceite de oliva, sin dorarlos demasiado.

Sacarlos del aceite, dejándolos reposar unos 15 minutos.

En una cazuela honda, en la cual previamente se mezclo el vinagre con el jugo de naranja, agregar los chiles y el aceite.

Revolver todo muy bien y espolvorear con el orégano.

Dejar descansar por un par de horas.

Sírvase en una salsera, adornando con rabanitos cortados en forma de flores, hojas tiernas de lechuga, aceitunas, ruedas de cebolla desflemadas en agua.

Por último se espolvorea con el queso rallado.

Si se deja reposar durante 24 horas, resultara más agradable su sabor.

SALSA DE MOLCAJETE

Ingredientes:

5 chiles serranos frescos
5 jitomates maduros
1 diente de ajo
1 cucharadita de sal

Procedimiento:

En un comal o sartén de hierro, asar los chiles y los jitomates durante 8 minutos o hasta que estén blandos. Pelar y quitar la parte quemada de los jitomates.

En un mortero o molcajete, machacar los chiles y el ajo. Cuando estén bien molidos, agregar los jitomates y continuar moliendo. Añadir la sal. Servir en el mismo molcajete o en una salsera.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

3 chiles serranos verdes (si no se quiere picante se desvenan)
2 cucharadas de cebolla picada gruesa
1 diente de ajo mediano pelado
250 grs. de tomates verdes sin cáscara
½ cucharadita de sal
1 pizca de azúcar
3 cucharadas de hojas de cilantro picadas

Procedimiento:

Se ponen en el molcajete o licuadora todos los ingredientes, menos el cilantro, se muele ligeramente, no debe de quedar licuado. El cilantro se agrega en el momento de servir.

Si la salsa quedara muy espesa se puede diluir con un poco de agua.

SALSA DE TOMATE VERDE CON AGUACATE

Ingredientes:

5 chiles serranos frescos
300 grs. de tomates verdes sin cáscara
1 diente de ajo
1 chile serrano en escabeche sin semillas
1 cucharada del líquido de una lata de chiles
en escabeche
1 cucharadita de sal
½ taza (20 gr.) de cilantro picado grueso
1 aguacate pelado, sin hueso y cortado en dados
1/3 taza (90 gr.) de cebolla finamente picada

Procedimiento:

Poner los chiles serranos en una cacerola grande con agua hirviendo. Transcurridos unos 5 minutos, agregar los tomates verdes. Después de aproximadamente 3 minutos, retirar la cacerola del fuego y escurrir su contenido.

En un procesador de alimentos o similar, hacer un puré con los chiles, los tomates verdes, el ajo, el chile en escabeche y el líquido de los chiles. Agregar la sal y el cilantro, y moler con 2 pulsaciones rápidas. En otro recipiente, mezclar el preparado anterior con el aguacate y la cebolla. Comprobar la sazón.

SALSA DE TOMATE Y JITOMATE

Ingredientes:

¼ kilo de tomates asados
¼ kilo de jitomates asados y sin semilla
1 cucharada de orégano asado
2 cucharadas de cebolla asada
2 dientes de ajo asado
3 chiles cascabel desvenados
1 chile ancho frito ligeramente
sal
1 cucharadita de azúcar

Procedimiento:

En la licuadora se muelen todos los ingredientes a velocidad baja y se sazona con sal. Se usa para hacer tacos, con carnes o pescados a la parrilla, como salsa para enchiladas y para poner sobre toda clase de antojitos.

Variación: Con queso en pedacitos o desmoronado encima de la salsa.

SALSA DE TUETANO

Ingredientes:

1 kg. de huesos con tuétano
1 jitomate
3 chiles anchos
1 cebolla
1 diente de ajo
- sal y pimienta

Procedimiento:

Desvenar y remojar los chiles. Licuarlos con el jitomate, el ajo y la cebolla.

Remojar los huesos en agua caliente, cuando se ablande el tuétano, sacarlo y ponerlo en una cacerola sobre el fuego. Añadir sal y pimienta y freír a fuego bajo sin dejar de mover, hasta que se deshaga el tuétano.

Vertir el jitomate y el chile licuados sobre el tuétano. Freír unos minutos y servir muy caliente.

SALSA ENDIABLADA

Ingredientes:

200 grs. de chile cascabel
200 grs. de chile guajillo
100 grs. de chile de árbol
1 raja de canela
5 clavos de olor
10 pimientas gruesas
1/2 cucharadita de comino
1 cucharada de orégano
3/4 litro de vinagre
2 cebollas medianas
4 dientes de ajo
sal.

Procedimiento:

Se muelen en el metate los chiles en crudo con todos los demás ingredientes. Se bajan del metate con el vinagre que se necesite para formar una salsa de buena consistencia.

Se sazona con la sal. Se usa una cantidad mínima para sazonar platillos.

SALSA DIABLA

Ingredientes:

100 gr. de chile cascabel
1 taza de vinagre
6 dientes de ajo

Procedimiento:

Se desvenan los chiles, se asan y se dejan macerar en vinagre, durante toda la noche. Al día siguiente se muelen en la licuadora con los dientes de ajo, hasta lograr la tersura de la salsa.

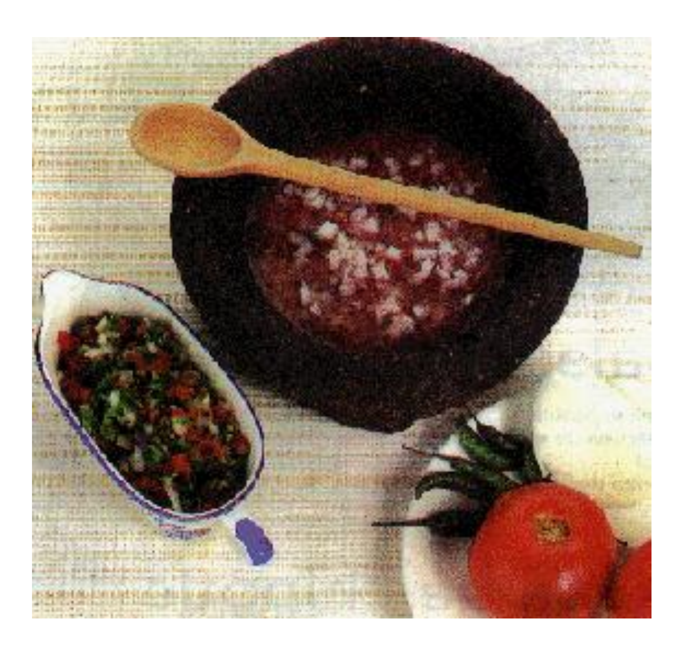
SALSA MEXICANA I

Ingredientes:

2 Jitomates
1/2 cebolla
1 diente de ajo
chile serrano al gusto
sal

Procedimiento:

Ase los jitomates y pélelos después, ponga en el molcajete los chiles, el ajo, los jitomates y muélalo todo. Agregue sal y cebolla picada.



SALSA MEXICANA II

Ingredientes:

4 jitomates grandes, maduros
1 pimiento morrón rojo
1/2 pimiento morrón verde
2 cebollas medianas
3 cucharadas de azúcar
11/2 taza de vinagre
2 cucharaditas de sal
1 pizca de clavo de olor en polvo
1 pizca de nuez moscada
1/4 de cucharadita de canela en polvo
chile molido, la cantidad que se desee.

Procedimiento:

Se quita la piel y las semillas a los jitomates.

Se pican y se meten en una cacerola.

Se le añaden las cebollas picadas finas, los pimientos picados, el azúcar, vinagre, clavo de olor, nuez moscada, canela, el chile y la sal.

Se dejan hervir todos los elementos suavemente, hasta obtener una salsa espesa.

Pasar luego a una salsera.

Sirve para acompañar todo tipo de carnes, usándose caliente o fría.



SALSA MEXICANA III

Ingredientes:

1/4 de jitomate
2 aguacates
2 chipotles en vinagre
1 cucharada de queso añejo rallado
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de cebolla picada
1/2 cucharadita de sal.

Procedimiento:

Se pelan los jitomates, se les quitan las semillas y se pican.

En el aceite se disuelve la sal y se le agregan todos los ingredientes picados, poniendo por ultimo el vinagre del chipotle.

Esta salsa sirve para acompañar carnes o pescado.

SALSA MICHICHILTEXTLI

Ingredientes:

50 grs. de camarones secos y molidos
25 grs. de ajonjolí
1/4 de cebolla
1 chile ancho
1 chile mulato
1 chipotle adobado
1/2 hoja santa
manteca
sal

Procedimiento:

Tostar los chiles anchos y mulato, y molerlos. También, moler el ajonjolí, previamente dorado en manteca.

Freír en manteca el polvo del camarón, junto al chipotle, ya martajado, y la cebolla picada. Añadir los demás ingredientes y dejar sofreír todo, sazonado con sal y la hoja santa, desmenuzada.

Agregar un poco de agua tibia para que no espese demasiado, y dejar unos minutos. Sirve para acompañar carnes.

SALSA DE MORITA

Ingredientes:

4 chiles morita
3 dientes de ajo
4 tomates
1 cucharada cafetera de cebolla picada
1/2 taza de queso añejo
sal y pimienta

Procedimiento:

Ase los tomates. Tueste, desvene y remoje los chiles, enseguida muela los chiles con el ajo y los tomates, la sal y la pimienta. Sirva con la cebolla picada y el queso desmoronado.

SALSA PARA BISTEC

Ingredientes:

125 grs. de manteca
1/2 kg. de jitomate asado, pelado y sin semilla
1 cebolla
1 chile morrón
6 ramas de perejil
sal

Procedimiento:

Los jitomates y los chile se asan, se pelan y se pican. La cebolla y el perejil se pican también y se pone todo en la manteca caliente con un poco de sal. Se fríe a fuego lento y se rectifica la sazón. Se usa con carnes asadas.



SALSA PASILLA

Ingredientes:

5 chiles pasilla
5 dientes de ajo
1 trozo de queso fresco y sal

Procedimiento:

Desvene, tueste y remoje los chiles. En un molcajete muela los ajos y los chiles con el agua en que los remojó luego, añada la sal. Al servir, añada el queso fresco desmoronado.

SALSA PICADA

Ingredientes:

5 jitomates
1 cebolla
8 chiles verdes serranos
5 ramas de cilantro
3 aguacates
sal al gusto

Procedimiento:

Se pican muy bien todos los ingredientes en crudo y se ponen en el molcajete de barro, se sazonan con sal. Esta salsa se acompaña con chicharrón.

SALSA PICO DE GALLO

Ingredientes:

2 naranjas en gajos pelados y partidos por la mitad
el jugo que sueltan de gajos
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de cebolla picada muy fino
1 jitomate entero picado (opcional)
2 chiles serranos picados fino o 1 cucharadita de chile piquín en polvo
2 cucharadas de aceite de oliva ysal

Procedimiento:

Se mezcla todo. La sal se pone al gusto: si la salsa se va a usar para almejas chocolata no se le pone sal. **Variación:** En Jalisco se sirve como botana con trocitos de jícama y un poco de orégano, también se le puede poner pepinos y piña picados. **Nota:** Además de servirse con pescados y mariscos es muy rica como aderezo de ensaladas.

SALSA RANCHERA

Ingredientes:

2 jitomates
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de aceite
chile serrano al gusto
orégano al gusto
jugo de medio limón
sal

Procedimiento:

Sumerja los jitomates en agua hirviendo unos segundos, pélelos, píquelos y póngalos en una salsera. Pique la cebolla, los chiles y el ajo y mezcle con el jitomate.

Añada el aceite y el jugo de limón y espolvoree con el orégano.

SALSA ROJA CON QUESO

Ingredientes:

4 jitomates pelados, sin semillas
½ cebolla
2 dientes de ajo
½ taza de agua
½ cucharadita de sal
1 cucharada de aceite
150 grs. de queso panela

Procedimiento:

Moler los jitomates con la cebolla, ajo, agua y sal.

Freír la salsa en el aceite hasta que cambie ligeramente de color.

Agregar el queso partido en cubos pequeños espere 3 minutos, retirar del fuego.

SALSA SINALOENSE

6 a 8 personas

Ingredientes:

2 jitomates grandes
4 cucharaditas de cebolla de rabo tierna
1 diente de ajo pequeño picado
3 cucharadas de cilantro picado
5 chiles verdes picados (se pueden desvenar)
4 cucharadas de jugo de limón y sal

Procedimiento:

El jitomate se ralla por la parte gruesa del rallador empezando por la parte de la piel: queda una consistencia muy agradable o se pica, dejando piel y semillas. Al momento de servirse se mezcla todo y se sazona con sal. Debe hacerse al momento, si se hace con anticipación se oxida.

Nota 1: De esta misma manera se hace la salsa verde, con 10 tomates verdes medianos en lugar de los jitomates, pero no se le agrega limón; en caso necesario se utiliza un poco de agua.

Nota 2: Con el rallador también se pueden pelar los jitomates, sólo pasando el rallador por la cáscara.

Nota 3: Es muy común en esta región moler los jitomates con piel y semilla: la salsa adquiere mayor consistencia pero la deja más ácida, por lo que es conveniente usar un poco de azúcar.

SALSA VERDE

Ingredientes:

500 grs. de tomates verdes
8 chiles serranos
1 diente de ajo
Sal
½ cebolla
2 ramas de cilantro

Procedimiento:

Poner un comal al fuego y allí asar los tomates y los chiles serranos. En un molcajete triturar el ajo, los chiles y la sal; enseguida añadir los tomates y la cebolla, en trozos, hasta que resulten muy bien incorporados todos los ingredientes. Vertir entonces la salsa en un recipiente y esparcirle encima un poco de cilantro picado. **NOTA: Si** desea hacer la salsa roja, sustituir los tomates por igual cantidad de jitomates y seguir el mismo procedimiento.


Postres



POSTRES

Dicen que sin un buen postre no hay una comida perfecta. Tal afirmación es válida tanto desde el punto de vista gastronómico como desde el dietético, pues aparte del gusto que el postre implica, es necesario por la contribución del azúcar a una buena digestión.

Ya que es el azúcar el elemento clave de los postres, no es gratuito advertir sobre las consecuencias de un consumo inmoderado del azúcar refinado, lo cual favorece el desarrollo de caries dentales y predispone a la obesidad con todas las implicaciones que ésta entraña. Por ello, hay que preferir el azúcar natural de las frutas y la miel.

Las frutas son un rico, variado, sano y completo postre. Pero, además de consumirse en su forma natural, son la materia prima adecuada para otros postres de fácil elaboración.

En el campo de los postres, el dulce mexicano ocupa un ligar destacado y representa toda una tradición consolidada desde la Colonia, sobre todo en los conventos de Morelia y Puebla. El mismo chocolate, golosina exquisita que México dio al mundo, habla de un pueblo que sabe apreciar el dulce. Chocolates, turrón, alfajor, mazapán, cocada, camotes poblanos, alegrías, muéganos, natilla, jericaya, cajeta de Celaya, arroz con leche, chongos zamoranos, chiclosos, palanquetas, jamoncillo, charamuscas.... exponentes todos de un fantástico arte popular que halaga la vista al tiempo que endulza el gusto. Ya que el postre es el complemento de todo buen menú, es importante la elección del mismo para que sea armónico. Por ello, si ofrecemos platos muy complejos o de lenta digestión elegiremos un postre sencillo. En cambio, un menú ligero acepta oportunamente un postre sustancioso, cremoso y elaborado.

ALEGRÍAS

Ingredientes:

1/4 de kg. de semillas de amaranto
1/4 de kg. de piloncillo

Procedimiento:

Se remojan las semillas en agua durante 6 horas. Se sacan y se ponen a secar en una tela de alambre muy fina, donde no pase la semilla. Ya secas se tuestan en un comal removiéndolas constantemente hasta que tomen un color blancuzco. Aparte, se hierve el piloncillo en muy poca agua, se mezcla con las semillas y se amasa rápidamente hasta obtener una pasta uniforme. Se extiende la pasta sobre una superficie plana y se corta en la forma deseada.



ALMENDRADOS

Ingredientes:

1 taza de almendras
1 taza de azúcar pastelera
6 claras de huevo
½ cucharada cafetera de esencia de vainilla
5 gotas de color vegetal amarillo
1 cucharada sopera de canela en polvo

Procedimiento:

Se remojan las almendras en agua hirviendo, se pelan y se muelen muy finos. Se baten las claras ligeramente, se agregan poco a poco la azúcar cernida y las almendras molidas, añada la vainilla y el color. Poner todo a fuego medio y mover hasta que se vea el fondo del cazo. Se retira del fuego, se deja enfriar un poco y formar pequeños rombos, cuadros, cuernos, roscas y se revuelven en el polvo de canela.

ALFAJOR DE COCO

Ingredientes:

4 tazas de coco rallado
1 taza de azúcar
1 taza de leche evaporada
Gotas de pintura vegetal roja
Obleas

Procedimiento:

Licúe el coco con la leche.

Ponga en un recipiente el azúcar y vacíe en él la mezcla de coco.

Cueza a fuego bajo, moviendo continuamente hasta que se vea el fondo del cazo.

Divida la mezcla en dos. Deje enfriar un poco y tiña la mitad hasta obtener un color rosa fuerte, mezclando bien la pintura.

Forre un plato con obleas. Colóquelas sobre ellas la parte teñida de rosa, después la blanca y cubra con otra capa de obleas.



ARROZ INTEGRAL CON LECHE

Ingredientes:

1 taza de arroz
4 tazas de leche
1 raja de canela
1/2 cucharada cafetera de extracto de vainilla
1 taza de azúcar
2 cucharadas soperas de pasas

Procedimiento:

Remoje el arroz en agua fría (15 minutos). Escurra y póngalo a cocer a fuego muy bajo en 2 tazas de leche con la raja de canela. Cuando se cueza, añada el resto de la leche, la vainilla y el azúcar y mueva de vez en cuando. Al espesar retire del fuego y vacíe en un platón. Adorne con pasas. Refrigere. (Se puede meter al horno con unos trozos de margarina encima hasta que se dore ligeramente y servir caliente.)



BESOS

Ingredientes:

2 tazas de azúcar
½ taza de miel de maíz, con sabor de vainilla
½ taza de agua caliente
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de extracto de almendra
2 claras de huevo

Procedimiento:

En una cacerola se ponen el azúcar, la miel, el agua caliente y la sal, moviendo todo esto constantemente hasta que hierva. Cuando empieza a hervir se remueve de vez en cuando hasta que dejando caer unas gotas en un vaso de agua fría, éstas forman una bolita dura. En un tazón grande se baten las claras de huevo a punto de turrón se añade la miel caliente en un chorrito batiendo constantemente y se sigue batiendo el dulce hasta que no pierda su forma. Se incorpora el extracto de almendra vertiéndose el dulce por cucharaditas en una lámina engrasada donde quedarán los besos hasta secarse. Una vez secos se pasas por azúcar.

BETÚN DE CHOCOLATE

Ingredientes:

1/2 barrita de mantequilla o margarina
1 cucharada sopera de cacao en polvo
2 tazas de azúcar pastelera, cernida
1 cucharada sopera de leche
2 cucharadas soperas de agua caliente

Procedimiento:

Mezcle bien todos los ingredientes y póngalos en baño María sin dejar de mover. Cuando se disuelvan bien y espesen un poco, retire del fuego y deje enfriar.

Bata con una cuchara de madera, hasta que el betún esté suficientemente espeso para poner encima del pastel.

.

BETÚN DE MIEL

Ingredientes:

1 clara de huevo
2 tazas de azúcar pastelera
1 cucharada sopera de miel de maíz
1 cucharada cafetera de jugo de limón
1 pizca de sal

Procedimiento:

Ponga todos los ingredientes en baño María, añada 3 cucharadas soperas de agua y revuelva constantemente, hasta que tome punto de listón.

Quite la mezcla del fuego y siga batiendo vigorosamente hasta que enfríe.

Unte el pastel con el betún, usando una paleta de metal, inmediatamente después de que se haya enfriado.

BIGOTES DE ARROZ

Ingredientes:

1 taza de arroz lavado
2 tazas de leche
2 huevos
1 taza de pan molido
1 taza de azúcar
1 cucharada cafetera de canela en polvo
Aceite para freír

Procedimiento:

Mezcle la leche con la mitad del azúcar y una taza de agua. Cueza el arroz en esta mezcla.

Saque de la lumbre y extienda en una charola para que enfríe.

Bata los huevos.

Forme rollitos con el arroz, páselos por el huevo batido y empanícelos.

Fríalos, Después revuélquelos en el resto de la azúcar mezclada con la canela en polvo.



BIZCOCHO DE MANZANA

Ingredientes:

750 grs. de manzanas
500 grs. de harina integral
250 grs. de mantequilla
350 grs. de azúcar morena
1 cucharada de anís en polvo
½ cucharadita de clavo en polvo
6 huevos

Procedimiento:

Picar en cubitos las manzanas ya peladas y sin semillas, para mezclarlas con la harina y dejar reposar esta mixtura de 3 a 4 horas.

Pasado ese tiempo, se acrema la mantequilla y el azúcar junto con las especias, se incorporan harina y manzanas, y sin dejar de batir se añaden uno a uno, los huevos. Vaciar la pasta en un molde ya engrasado y enharinado, y se hornea a 180 °C por un lapso de 60 minutos o algo más.

NOTA: Este bizcocho resulta excelente, pero es condición indispensable el reposo que se indica, para obtener la textura adecuada, que se debe a la acción del ácido de las manzanas, sobre la harina.

BIZCOCHO DE NUEZ

Ingredientes:

250 grs. de harina
5 cucharaditas de polvo de hornear
3 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
1 huevo
1 taza de leche

Procedimiento:

Moler la nuez y mezclarla con el resto de los ingredientes.

Vaciar la pasta a un molde engrasado y enharinado y hornearlo, a temperatura moderada, durante cuarenta minutos.

BUDÍN DE PAN

Ingredientes:

4 bolillos duros
2 tazas de leche
1 barrita de margarina
2 huevos
1 1/2 tazas de azúcar
2 cucharadas soperas de esencia de vainilla
1 cucharada sopera de polvo de hornear
1 cucharada cafetera de harina

Procedimiento:

Remoje los bolillos en la leche hasta que se ablanden.

Bata la margarina con el azúcar y agregue los huevos.

Deje de batir. Agregue los bolillos escurridos y mézclelos suavemente con el polvo de hornear y la esencia de vainilla hasta formar una pasta.

Engrase y enharine un molde, vacíe sobre él la pasta de pan. Hornee a fuego medio hasta que dore (más o menos una hora).



BUÑUELOS

Ingredientes:

1/2 kilo de harina
8 huevos
1 cucharada de manteca de cerdo
1 cucharada de polvo de hornear
1/2 kilo de azúcar
1 litro de aceite
canela en polvo

Procedimiento:

Se hace una fuente con la harina, agregando las ocho yemas de huevo, la manteca y los polvos de hornear. Se amasa con la mano, a formar una pasta suave, agregándole un poco de agua endulzada; se sigue amasando hasta que ya no se pegue en las manos, se deja reposar media hora y luego se extiende con el rodillo para formar ruedas grandes y delgadas.

Se cortan rectangulos de 10 cms. de largo por 3 cms. de ancho, se pegan con clara de huevo a formar un canelon, se frien en el aceite muy caliente. Cuando esten dorados se escurren y se polvorean con el azúcar revuelta con la canela en polvo.

CAJETA

Ingredientes:

1 lt. de leche
230 grs. de azúcar blanca
1 cucharadita de bicarbonato disuelto en media taza de agua

Procedimiento:

Se pone en la cacerola la leche a hervir con el azúcar a fuego más suave, sin dejar de mover, poco a poco se añade el agua con bicarbonato.

Está lista cuando espesa y al mover con la pala se ve el fondo del cazo. Se sirve en platón y se puede adornar con pasitas.

CAJETA DE CELAYA

Ingredientes:

3 litros de leche de cabra
1 cucharada de almidón
½ kilo de azúcar
1 copa de jerez dulce
½ cucharada de bicarbonato de sodio
1raja de canela

Procedimiento:

Se ponen en una cacerola dos litros y medio de leche, junto con la canela y el azúcar. Se hacen hervir durante 30 minutos. Pasado ese tiempo, se añade el almidón previamente disuelto en un octavo de litro de leche. Se deja hervir 5 minutos más, y se añade el bicarbonato previamente disuelto en la leche restante. Se mantiene el hervor, revolviendo constantemente hasta que se vea el fondo de la cacerola. Se añade el jerez y se vuelve a hacer hervir. Obtenido nuevamente el punto, se vacía en moldes.

CAJETA DE MANGO

Ingredientes:

6 mangos de manila pelados y picados
1/2 taza de almendras o cacahuates, pelados y molidos
1 cucharada sopera de pasas
1 taza de azúcar

Procedimiento:

Hierva el azúcar en una taza de agua y cuando esté a punto de bolita agregue las almendras o cacahuates y los mangos. Hierva moviendo constantemente y cuando espese vacíe en un platón y adorne con pasas. Refrigere.



CAJETA QUEMADA

Ingredientes:

14 tazas de leche
4 tazas de azúcar
1/2 cucharada cafetera de bicarbonato

Procedimiento:

Mezcle 6 tazas de leche con el bicarbonato. Ponga al fuego y deje que suelte un hervor. Retire. Mezcle en un recipiente grande 2 tazas de leche con el azúcar. Hierva a fuego bajo hasta que empiece a espesar y tomar un color oscuro. Vierta sobre el recipiente las 6 tazas de leche con el bicarbonato. Siga hirviendo sin dejar de mover hasta que se vea el fondo del cazo. Deje enfriar. Coloque en un recipiente de vidrio.



CALABAZA CUBIERTA

Ingredientes:

1 Calabaza de castilla
azúcar (el mismo peso que la calabaza)
agua (en proporción al azúcar)

Procedimiento:

A la calabaza se le quitan las semillas, la cáscara y se corta en trozos. Estos trozos se ponen en un recipiente con agua que los cubra y se hierven hasta que la calabaza esté bien cocida. Asi preparada, se hierve en almibar y se cubre siguiendo el mismo procedimiento que para el acitrón.

CALABAZA CON PILONCILLO.

Para 3 personas

Ingredientes:

1 calabaza grande de Castilla
1 kg. de piloncillo
1/2 cucharadita de bicarbonato
1 taza de agua
1/2 cucharadita de sal
hojas de elote o de maíz, limpias

Procedimiento:

Partir en trozos la calabaza sin pelar y quitarle la fibra y las semillas. En una cazuela grande de barro, colocar en el fondo un plato boca abajo, para evitar que se pegue la calabaza. Con los trozos de calabaza, forrar toda la cazuela, con la parte de la pulpa para adentro.

En el hueco que se habrá dejado en el centro, colocar el piloncillo en trocitos y el agua con el bicarbonato y la sal. Disponer encima hojas de elote o de maíz, y tapar la cazuela. Poner ésta a fuego suave, hasta que la calabaza se ponga tierna y se haya impregnado bien el piloncillo. Si fuera necesario echarle un poco más de agua.

CALABAZA EN TACHA

Ingredientes:

1 calabaza de castilla
3 mancuernas de piloncillo
2 cucharadas soperas de cal
1 raja de canela

Procedimiento:

Haga varios agujeros pequeños a la calabaza. Disuelva la cal en 3 litros de agua y sumerja la calabaza durante 1 hora. Escúrrala.

Hierva el piloncillo y la canela en 4 tazas de agua hasta que se forme una miel espesa. Sumerja la calabaza en la miel de modo que se impregne por dentro y por fuera.

Forre la calabaza con papel aluminio y colóquela en un molde refractario. Hornee durante unas 2 horas, según el tamaño de la calabaza. Para servir, córtela en trozos.

CALAVERAS DE AZÚCAR

Ingredientes:

3/4 de kilo de azúcar blanca
1/2 cucharadita de cremor tártaro
1/4 de litro de agua
Moldes

Para adornar

2 claras de huevo
Azúcar glass
Colores vegetales
Papel de estaño de varios colores
Papel encerado para hacer duyas o cucuruchos para adornar
Moldes para hacer las calaveras

Procedimiento

Ponga al fuego un traste con el agua y el azúcar y mueva hasta que el azúcar se disuelva. Cuando suelte el hervor, déjelo no más de 12 a 15 minutos. Se la retira del fuego y se la bate hasta que cambie su color a blanco. Empiece a rellenar los moldes por el orificio, después de unirlos con ligas; cuando estén llenos, colóquelos hacia arriba.

Cuando sienta los moldes tibios y el azúcar del interior haya cuajado, tome los moldes, sumérjalos en agua y sáquelos enseguida. Quite las ligas y retire los moldes. Ponga las calaveras a escurrir y secar sobre una charola.

Para el decorado, se hacen las duyas con el papel encerado. Bata las dos claras de huevo, agregue azúcar glass hasta que se forme una pasta suave, y también unas gotas de limón. Vierta esta mezcla en 4 o 5 trastes pequeños y a cada uno póngale unas gotas de los colores que quiere usar. Llene cada duya con un color, córtele la punta cuidando que quede una salida pequeña y adorne la calavera junto con los recortes de papel estaño que se desea utilizar.



CAMOTE DE PUEBLA

Ingredientes:

1 kilo de camote
1 kilo de azúcar
¼ lt. de agua
5 gotas de esencia de limón o naranja
1 pizca de colorante vegetal verde o naranja

Procedimiento:

Se cuecen en agua los camotes.

Se retiran y se pelan, se aplastan hasta formar una masa.

Se disuelve el azúcar en ¼ lt. de agua, se pone en fuego lento hasta hacer un almíbar, que se desespuma.

Se mezcla el almíbar en la pasta de camote y la masa obtenida se pasa por un tamiz.

Se vierte en una cacerola y se hace hervir, agitando con una cuchara de madera. Se mantiene el hervor hasta que la masa quede solo ligeramente pegajosa.

Se deja enfriar un poco, se le agregan la esencia y el colorante y se revuelve hasta homogenizarlo todo se extiende la pasta sobre una superficie plana y se deja enfriar.

Con la masa ya fría se forman a mano los camotitos, se envuelven en azúcar molida y se dejan secar.

Cuando ya están algo secos, pueden envolverse con papel parafinado.

CAPIROTADA

Ingredientes:

4 bolillos partidos en rebanadas
2 panochas de piloncillo
1/2 taza de cacahuate pelado
1/2 taza de pasas
1 taza de queso añejo partido en cuadros
1 rama de canela
1 cucharada sopera de grageas de colores
aceite para freír

Procedimiento:

Hierva el piloncillo con la canela en 2 tazas de agua para formar una miel

Dore las rebanadas de pan en aceite y quite el exceso de grasa poniéndolas sobre una servilleta de papel.

En una cazuela coloque una capa de rebanadas de pan, cúbralas con pasas, cacahuates y trozos de queso, luego ponga otra capa de pan, pasas, cacahuates, etc. y así sucesivamente. Bañe con la miel.

Ponga la cazuela a baño María una 1/2 hora para que se suavice el pan; espolvoree con grageas de colores.



CASCARITAS DE NARANJA

Ingredientes:

3 cáscaras de naranjas cortadas en tiritas
4 cucharadas soperas de gelatina de naranja
1/2 taza de miel de maíz
2 tazas de azúcar
1 pizca de carbonato

Procedimiento:

Remoje en agua con una pizca de carbonato las cáscaras de naranja desde la noche anterior y escúrralas.

Cueza las cáscaras de las naranjas en agua hirviendo (unos 30 minutos). Escúrralas.

Mezcle en una olla la miel con una taza de azúcar y 1 1/2 tazas de agua sin dejar de mover hasta que hierva. Añada las cáscaras y cueza a fuego bajo, moviendo de vez en cuando (unos 40 minutos) hasta que cristalice el líquido.

Retire del fuego y agregue la gelatina; mezcle y deje enfriar a la temperatura ambiente durante 10 minutos.

Vierta una taza de azúcar sobre un papel encerado. Revuelque las cáscaras en el azúcar hasta que se cubran bien; si es necesario use más azúcar.

Deje secar las cáscaras sobre una parrilla de alambre durante unas horas.



CHANCACUDAS

Ingredientes:

2 1/2 tazas de harina
2 cucharadas cafeteras de polvo de hornear
1 pizca de carbonato
1 barra de piloncillo rallado
2 huevos
1 taza de manteca vegetal
1/4 de vaso de leche
1 pizca de sal

Procedimiento:

Cierna la harina con el polvo de hornear, el carbonato y la sal; forme una fuente y en su centro ponga el piloncillo rallado, los huevos y la manteca. Mezcle todo. Añada la leche y amase la pasta. Extienda la pasta hasta que tenga 5 cm de espesor y acomódela en un molde engrasado; hornéela a calor medio hasta que se cueza. Sáquela y córtela en cuadritos.



CHONGOS

Ingredientes:

3 lts. de leche tibia
1 pastilla de cuajo o gotas para cuajar el producto
¾ de kg. de azúcar
¾ de litro de agua
3 canutos de canela

Procedimiento:

Corte la leche de acuerdo con las instrucciones del producto para cuajar que utilice. Una vez que se separe el suero de la leche, cuélelo sobre una manta de cielo. Por separado ponga a hervir el agua con el azúcar y la canela, hasta que se forme un almíbar muy espeso. Vierta los trozos de leche cuajada en el almíbar a que se hiervan durante 10 minutos. Déjelo enfriar.

CHONGOS ZAMORANOS

Ingredientes:

8 tazas de leche.
1 taza de azúcar
1 pastilla de cuajar
4 rajas de canela
jugo de 2 limones

Procedimiento:

Ponga la leche a fuego lento para que no hierba, agregue la pastilla de cuajar disuelta en un poquito de leche; mezcle.

Cueza 1/2 hora y agregue el jugo de limón.

Cuando esté bien cuajada la leche, clave las rajitas de canela en su superficie y espolvoree el azúcar, sin mover. Siga cociendo a fuego bajo durante 2 horas aproximadamente.

Retire del fuego hasta que casi se haya consumido el líquido que rodeaba los cuajos de leche. (La leche no debe hervir nunca.)

COCADA

Ingredientes:

2 lt. de leche
1 ½ kilos de azúcar
½ kilo de coco rallado
2 tazas de agua
12 huevos
20 almendras picadas

Procedimiento:

Se hierve la leche con 1 kilo de azúcar sin dejar de mover, hasta que espese bien. Se hierve el coco rallado con ½ kilo de azúcar en 2 tazas de agua, cuando está cocido el coco, se revuelven los dos dulces.

Se baten 12 yemas de huevo, se agregan a la mezcla y se pone a fuego suave.

Cuando hierve, se vierte en un platón, se adorna con mitades de almendras y se mete al horno hasta que se dore.

COCADA HORNEADA

Ingredientes:

2 tazas de coco rallado
1 vaso de agua de coco
1 taza de leche
1 taza de azúcar
3 yemas de huevo
1 copa de ron
6 almendras peladas y partidas por la mitad
3 cucharadas soperas de pasas
1/2 cucharada cafetera de canela en polvo

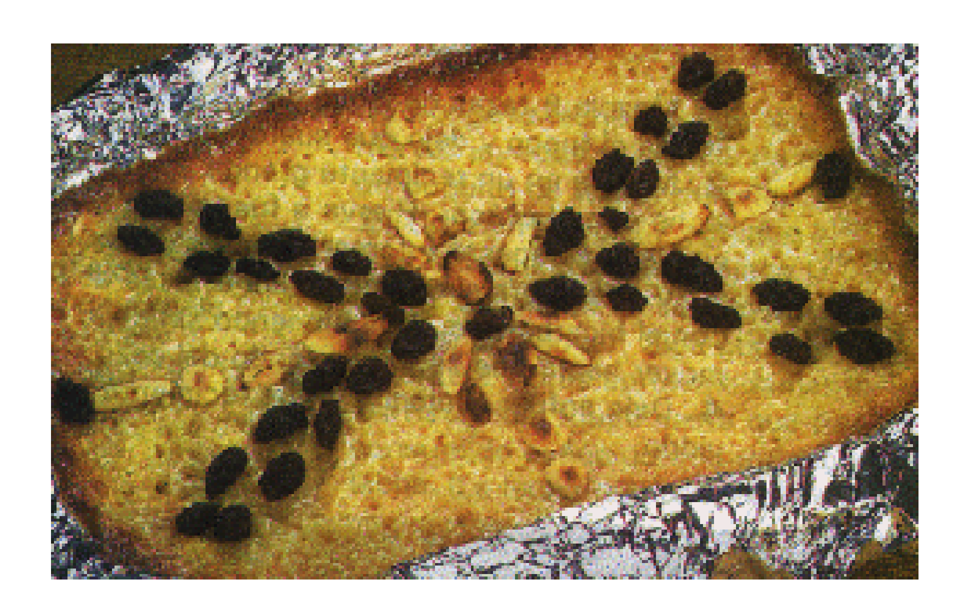
Procedimiento:

Hierva el coco rallado con su agua y el azúcar unos 10 minutos. Agregue la leche, mueva y siga cociendo hasta que se vea el fondo del cazo.

Bata las yemas, con el ron y échelas al dulce. Deje hervir 10 minutos más.

Vacíe la cocada en un molde refractario. Adorne con las almendras y las pasas. Espolvoree con canela.

Hornee a fuego medio hasta que dore (unos 15 minutos).



COMPOTA DE CIRUELAS

Ingredientes:

30 ciruelas corrientes
1 1/2 tazas de azúcar
1 ramita de canela

Procedimiento:

Lave las ciruelas. Póngalas en una olla con el azúcar, la canela y 3 tazas de agua, Cueza a fuego medio durante 30 minutos. Sirva frío o caliente. (Se puede hacer con cualquier fruta de estación.)



COMPOTA DE PERAS

Ingredientes:

6 peras
1 1/2 tazas de azúcar
1/2 taza de oporto
1 rama de canela
Ralladura de un limón

Procedimiento:

Pele y parta en dos las peras. Quite las semillas. Hierva las peras 15 minutos junto con el azúcar, dos tazas de agua, el oporto, la canela y la ralladura de limón, Sirva frío.



COPAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

½ taza de chocolate rallado semiamargo
5 huevos
6 galletas Marías
2 cucharadas soperas de jerez seco
1 ½ tazas de azúcar

Procedimiento:

Bata las yemas con el azúcar.

Bata las claras a punto de turrón. Muela y cierna las galletas Marías.

En un platón vierta las yemas azucaradas con las claras y las galletas cernidas. Añada el chocolate rallado y el jerez y mezcle bien

Vacíe en moldes individuales y deje reposar durante una hora sin moverlos. Toman, generalmente, dos tonos de café.

DULCE DE ELOTE

Ingredientes:

2 tazas de grano de elote tierno
1 taza de azúcar
3 tazas de leche evaporada
1 raja de canela
1/2 taza de pasas

Procedimiento:

Licúe finamente los granos de elote.

Hierva la leche con la canela y el azúcar hasta que espese un poco, agregue los elotes molidos y las pasas.

Mueva el dulce constantemente hasta que espese o hasta que pierda el sabor del elote crudo. Retire del fuego.

Vierta la mezcla en un platón y refrigere.

DULCE DE MANGO

Ingredientes:

3 mangos de manila
1 lata de leche evaporada
2 cucharadas soperas de ron
azúcar al gusto

Procedimiento:

Pele y pique los mangos. Licúe el mango con la leche, el azúcar y el ron. Refrigere antes de servir.



DULCE DE NUEZ

Ingredientes:

2 tazas de nueces de castilla peladas
4 huevos
¼ de barra de margarina
2 tazas de azúcar
4 cucharadas soperas de azúcar pulverizada
1 pizca de cremor tártaro
½ cucharada de esencia de vainilla
½ taza de leche

Procedimiento:

Se muele la nuez, luego se mezcla con las 2 tazas de azúcar, las yemas y la margarina. Vierta la mezcla en una cacerola con ½ taza de leche y ponga a fuego medio. Mueva hasta que espese. Vacíe en un platón engrasado. Bata las claras a punto de turrón; agregue poco a poco la azúcar pulverizada, el cremor tártaro y la esencia de vainilla. Cubra con ello la pasta de nuez. Hornee hasta que dore el turrón.

DULCE DE PINOLE

Ingredientes:

4 cucharadas soperas de pinole de maíz tostado
6 tazas de leche
3 yemas de huevo
1 taza de azúcar
1 raja de canela
3 cucharadas soperas de ron
2 tazas de fresas

Procedimiento:

Mezcle las yemas con el azúcar, el pinole, la canela y la leche.

Ponga todo al fuego. Cueza si dejar de mover hasta que vea el fondo del cazo. Retire, agregue el ron y mézclelo.

Separe unas cuantas fresas machacadas en el fondo de un platón. Vierta la mezcla de pinole. Enfríe.

Adorne con las fresas enteras. (Puede usarse cualquier fruta de estación.)



DURAZNOS CON FRESA

Ingredientes:

1 lata de duraznos
1 copa de ron
2 tazas de fresas
- el jugo de un limón

Procedimiento:

Se licuan las fresas con la miel de los duraznos, el ron y el jugo de limón. Se ponen los duraznos en un platón y alrededor la mezcla de miel y fresas. (Se puede hacer con cualquier fruta de almíbar).

DURAZNOS EN ALMÍBAR

Ingredientes:

1 kg. de duraznos
750 grs. de azúcar

Procedimiento:

Lave muy bien los duraznos, pélelos con un pela papas y pínchelos por todos lados con un tenedor. Cuézalos en una olla de peltre, con agua suficiente para cubrirlos y el azúcar, deje hervir a fuego suave hasta que el agua se haga jarabe ligero.

Retire del fuego y deje enfriar. Puede hacer una variación de este postre cociendo en la misma forma fresas, rebanadas de mango o guayabas.



FLAN

6 personas

Ingredientes:

1 ¼ tazas (310 gr. de azúcar)
4 tazas (1 lt.) de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
una pizca de sal
4 huevos
3 yemas de huevo
½ cucharadita de maicena
1 cucharada de agua fría.

Procedimiento:

Precalentar el horno a 180°C (350° F). Poner ¾ de taza (185 grs.) del azúcar en sartén de paredes gruesas a fuego mediano. Mover constantemente hasta que se disuelva el azúcar y tome un color dorado.

Vaciar en un molde (de rosca, redondo, cuadrado, de forma que se desee) con capacidad de 1 ½ lt. Ladear el molde para que el caramelo cubra también las paredes. Reservarlo.

Vaciar en una cacerola la leche, ½ taza (125 grs.) de azúcar, la vainilla y la sal, y ponerla al fuego hasta que hierva. Bajar el fuego y dejar que se cueza a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos o hasta que la leche se reduzca a la mitad. Retirar el fuego, tapar para que se mantenga caliente y reservar.

Batir ligeramente los huevos y las yemas en un recipiente grande. Añadir la maicena disuelta en el agua fría. Agregar poco a poco la leche caliente sin dejar de mover. Colar la mezcla y pasarla al molde bañado de caramelo.

Cubrir el molde con un papel de aluminio y colocarlo sobre un recipiente para horno con 2 a 3 cm. de agua hirviendo. Poner en el horno entre 35 y 40 minutos o hasta que al meter un cuchillo en el centro salga seco.

Dejar enfriar el flan durante 30 minutos a temperatura ambiente y refrigerarlo (de preferencia toda la noche). Para servir, desmoldarlo sobre el recipiente en que vaya a ir a la mesa. Debe servirse frío.

Nota: Si el caramelo se ha endurecido en el molde, colocarlo sobre un recipiente con agua caliente para que se ablande.

FLAN DE FIESTA

Ingredientes:

2 latas de leche condensada
6 huevos
2 tazas de leche
1 taza de azúcar
2 cucharadas soperas de esencia de vainilla

Procedimiento:

Se licuan los huevos con las leches y la esencia de vainilla.

Se vierte el azúcar sobre un sartén a fuego bajo. Mover hasta que se vuelva líquida y tome un color café claro.

Vertir poco a poco el azúcar líquida en un molde refractario, ladearlo para que paredes y fondo queden cubiertas de caramelo.

Vertir sobre el molde las leches licuadas.

Sobre la parrilla de la olla exprés, colocar el molde refractario. Vertir el agua hasta que llegue a la mitad de la altura del molde. Tapar y cocer durante unos 25 minutos.

Se saca, desmolda y refrigera.

FRESAS CON CREMA

Ingredientes:

500 grs. de fresas
2 tazas de crema
azúcar al gusto

Procedimiento:

Lave perfectamente las fresas, quíteles el rabito y tritúrelas en una budinera. Agregue azúcar al gusto y bata hasta que ésta se disuelva. Incorpore la crema y siga batiendo hasta que todo quede muy bien incorporado.

FRESAS AL ROMPOPE

Ingredientes:

3 tazas de fresas
1 taza de crema dulce
5 cucharadas soperas de rompope
3/4 taza de azúcar granulada
1/2 taza de azúcar pulverizada

Procedimiento:

Limpie las fresas y deje aparte las más bonitas para el adorno. Coloque las demás en un platón. Báñelas con azúcar granulada y métalas en el refrigerador por 1 hora. Bata la crema. Cuando espese, agregue la azúcar pulverizada y el rompope. Con una cuchara de madera mezcle bien y vierta esta salsa sobre las fresas. Adorne con las fresas que apartó. Refrigere antes de servir.



GALLETAS CASERAS

Ingredientes:

3 huevos
1 barrita de margarina
1 cucharada sopera de polvo de hornear
1 taza de azúcar
2 1/2 tazas de harina
1 cucharada sopera de esencia de vainilla

Procedimiento:

Bata los huevos con el azúcar, la margarina, el polvo de hornear y la vainilla. Añada poco a poco la harina y siga batiendo hasta que la mezcla esté cremosa. Engrase y enharine un molde plano. Con una cuchara coloque sobre el molde montoncitos de la masa, separados unos de otros. Hornee a calor mediano, hasta que doren. Sáquelos y quítelos del molde mientras estén calientes. (Para conservar las galletas, utilice una caja de latón bien cerrada)

GALLETAS DE PILONCILLO

Ingrediente

1 panocha de piloncillo
1 cáscara de naranja
1 raja de canela
3 tazas de harina
1 cucharada sopera de polvo de hornear
1 taza de manteca (o margarina)

Procedimiento:

Hierva el piloncillo, la canela y la cáscara de naranja en 2 tazas de agua hasta formar una miel. Cuele.

Cierna la harina con el polvo de hornear y mézclela con la manteca. Amase y añada la miel. Siga amasando hasta formar una pasta.

En una superficie enharinada extienda la pasta con el rodillo hasta que quede delgada.

Corte las galletas con moldes de figuras, barnícelas con agua y colóquelas en charolas engrasadas. Hornee a fuego medio de 20 a 25 minutos.



GELATINA DE CUADROS

Ingredientes:

1 caja chica de gelatina de limón (verde)
1 caja chica de gelatina de uva
1 lata chica de leche condensada
1 taza de hielo picado

Procedimiento:

Prepare la gelatina de uva de acuerdo con las instrucciones de la caja. Déjela cuajar en el refrigerador.

Ponga en la licuadora el hielo picado.

Disuelva la gelatina de limón en 1/2 taza de agua muy caliente. Agregue la leche condensada. Licúe todo con el hielo picado y vacíe inmediatamente en un molde. Póngale adentro cuadros de gelatina de uva ya cuajada.

Refrigere hasta que cuaje. Desmolde y sirva.



GELATINA DE FRUTAS

Ingredientes:

3 Piezas de kiwi rebanado
6 Piezas de ciruelas cortadas en medias lunas
1 3/4 de leche
1 Pizca de bicarbonato de sodio
45 gms. de grenetina
1 Taza de agua
400 gm. de Azúcar
2 Cucharaditas de esencia de vainilla

Procedimiento:

Hidrate la grenetina en 1 taza de agua. Reserve.

En una cacerola hierva la leche con el bicarbonato; al soltar el hervor agregue el azúcar y deje en el fuego hasta que vuelva a hervir.

Retire del fuego y agregue la grenetina hidratada, moviendo constantemente hasta que se disuelva por completo.

Añada la vainilla.

Humedezca un molde, vierta la gelatina y refrigere hasta que cuaje. Desmolde y decore con las frutas.

NOTA: Puede sustituir la esencia de vainilla por el sabor de su preferencia, y las frutas, por alguna de temporada.



GELATINA DE GUAYABA

Ingredientes:

15 guayabas rebanadas
4 cucharadas soperas de gelatina sin sabor
1 taza de crema batida
1 taza de azúcar
1/2 taza de brandy

Procedimiento:

Disuelva el azúcar en 4 tazas de agua. Cueza ahí las guayabas hasta que estén suaves. Caliente 1 taza de agua y disuelva bien la gelatina. Ponga a la gelatina disuelta en el recipiente donde coció las guayabas. Agregue el brandy y mezcle bien. Vacíe en un molde y meta a cuajar en el refrigerador. Desmolde y decore con crema batida.



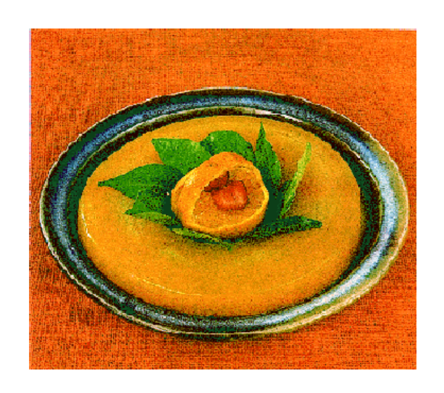
GELATINA DE NARANJA

Ingredientes:

3 tazas de jugo de naranja
3 cucharadas soperas de grenetina en polvo
2 Plátanos

Procedimiento

Hierva el jugo y disuelva en él la grenetina, hasta deshacer los grumos. Vierta sobre un molde. Refrigere. Para desmoldar, sumerja el molde unos segundos en agua caliente y voltee sobre un plato. Decore con rebanadas de plátano.



GELATINA DE ROMPOPE

Ingredientes:

1 taza de rompope
2 cucharadas soperas de grenetina en polvo
1 taza de azúcar y 2 tazas de fresas

Procedimiento:

Disuelva la grenetina en 1/2 taza de agua fría. Hierva el azúcar en 4 tazas de agua y agregue la grenetina disuelta. Mezcle bien. Cuando se deshaga, retire del fuego, deje enfriar un poco y añada el rompope. Mezcle. Vacíe en un molde y refrigere. Cuando cuaje, bañe las paredes exteriores del molde con agua caliente para que se afloje la gelatina. Voltéela sobre un platón. Adorne con fresas y espolvoree con azúcar.



GELATINA DE TUNA

Ingredientes:

6 tunas rojas
4 cucharadas soperas de grenetina en polvo
1/2 taza de azúcar
1 cucharada sopera de jugo de limón
Crema batida

Procedimiento:

Pele y deshaga las tunas, cuélelas para retener las semillas. Hierva 4 tazas de agua con el azúcar; cuando suelte el hervor, agregue la grenetina disuelta en media taza de agua. En cuanto se deshaga la grenetina, retírela del fuego y añada la pulpa de tuna y el jugo de limón. Vacíe la mezcla en un molde y refrigere. Cuando cuaje, bañe el molde con agua caliente para desprender la gelatina; desmolde sobre un platón. Adorne con crema batida.



HELADO DE MANGO CON SALSA DE ZAPOTE NEGRO

Para 10-12 personas

Tiempo de Preparación: 25 minutos
Tiempo de refrigeración: 3 horas aproximadamente
Utensilios: Licuadora, sorbetera, batidora o batidor de globo

Ingredientes:

PARA EL HELADO:
4 tazas de pulpa de mango
3 tazas de leche o yogurt
6 cucharadas de azúcar
una pizca de sal

PARA LA SALSA
1 taza de pulpa de zapote negro pelado, sin semilla y colada
2 cucharadas de licor de café
2 cucharadas de licor de mandarina o naranja
1/2 taza de jugo de mandarina o naranja

Procedimiento:

Se licúan todos los ingredientes del helado y se ponen en la sorbetera hasta que cuajen.

A falta de sorbetera, se colocan en el congelador y cuando empiezan a cuajar se baten con batidor y se vuelven a poner en el congelador

Para hacer la salsa, se licúan todos los ingredientes hasta que quede una salsa tersa.



JAMONCILLO DE PIÑÓN

Ingredientes:

1 taza de leche condensada
1/4 taza de leche
1 taza de piñones

Procedimiento:

Licúe los piñones con el cuarto de taza de leche.

Hierva la leche condensada a fuego medio, moviendo para que no pegue, hasta que suelte un hervor.

Añada los piñones licuados y siga moviendo la mezcla hasta ver el fondo del cazo.

Retire del fuego y mueva hasta que se enfríe la pasta. Vacíe sobre el platón y decore con piñones.



JAMONCILLOS DE COCO

20 a 24 jamoncillos

Ingredientes:

1 kilo de coco fresco, rallado muy fino
2 kilos de piloncillo

Procedimiento:

Se pone al fuego el piloncillo con 1/2 lt. de agua. Cuando la miel toma "punto de bola" (es decir, cuando al poner un poco de miel en agua, forma una bolita consistente), se le agrega el coco, se deja hervir un poco, se vierte en los moldes previamente forrados de papel encerado. Cuando enfría, se cortan los jamoncillos de 10 x 5 cm.

JERICALLA

Ingredientes:

8 tazas de leche
2 tazas de azúcar
8 yemas de huevo
3 cucharadas cafeteras de maicena
1 raja de canela

Procedimiento:

Disolver la maicena en la leche y hervir con la canela y el azúcar. Dejar enfriar y retirar la raja de canela.

Cuando la leche esté fría, agregar las yemas y mezclar todo con un molinillo. Vaciar sobre moldes refractarios individuales.

Colocar los moldes sobre un traste con agua, al baño María. Hornear todo a fuego bajo hasta que cuaje y dore.

LECHE ENVINADA

Ingredientes:

1 ½ litro de leche
375 grs. de azúcar
1 taza de jerez dulce
1 yema de huevo
100 grs. de pasas
100 grs. de almendras

Procedimiento:

Se vierte la leche en una cacerola, se añade el azúcar y se hace hervir a fuego lento, revolviendo continuamente hasta que tenga un espesor tal que se vea el fondo de la cacerola.

Se retira del fuego y se añade el jerez, mientras se bate. Se vierte en un platón refractario.

Se unta con yema de huevo, se adorna con pasas y almendras y se dora al horno.

LECHE QUEMADA

Ingredientes:

2 litros de leche
750 grs. de azúcar
1 pizca de bicarbonato

Procedimiento:

En una cacerola, se ponen el azúcar y una taza de leche y se deja hervir. Cuando toma un bonito color dorado, se va agregando poco a poco, la leche restante (tiene que haber sido hervida previamente, con una pizca de bicarbonato). Se deja hervir a fuego suave, sin dejar de remover con una cuchara de madera, hasta que al levantar la cuchara se formen hebras.

MANZANAS AL HORNO

Ingredientes:

6 manzanas
6 cucharadas cafeteras de miel de maíz
6 rajitas de canela
6 cuadritos de margarina
crema para batir

Procedimiento:

Lave las manzanas y quíteles el centro sin perforarlas completamente. Colóquelas en un refractario y póngales un poco de miel, una raja de canela y rellene con un trocito de margarina. Hornee unos 20 minutos a fuego bajo y sirva con crema batida al gusto.



MANGOS CON ROMPOPE

Ingredientes:

6 mangos
1 taza de rompope

Procedimiento:

Pele los mangos, córtelos en rebanadas pequeñas y báñelos con el rompope. Déjelos reposar unas horas antes de servirlos. Puede refrigerarlos por un rato si los desea fríos

MEMBRILLATE

Ingredientes:

50 membrillos lavados
azúcar
la misma cantidad del membrillo ya preparado

Procedimiento:

Los membrillos se ponen a cocer con agua hasta que los cubra, cuando empiezan a reventar y están blandos se escurren, ya fríos se les quita la cáscara, el centro y las semillas.

Este membrillo se pesa y la misma cantidad se pone de azúcar.

Se hace un almíbar de punto de bola con el azúcar y ¾ litro de agua aproximadamente, se le agrega el membrillo moviéndo constantemente con la pala de madera y cuando se ve el fondo del cazo se retira y caliente se sirve en los moldes.

Pasadas 24 horas los moldes se cubren con tela o con papel de estraza. Cuando cuaja, se desmolda.

MERENGUES

Ingredientes:

3 claras de huevo
1 1/2 tazas de azúcar granulada
1/2 cucharada cafetera de sal
1/2 cucharada cafetera de cremor tártaro
2 cucharadas cafeteras de jugo de limón
Unas gotas de pintura vegetal

Procedimiento:

Bata las claras a punto de turrón y, sin dejar de batir, añada poco a poco el azúcar, la sal, el jugo de limón, el cremor tártaro y las gotas de pintura vegetal.

En un molde engrasado y enharinado ponga cucharadas chicas de la mezcla con suficiente distancia entre ellas.

Hornee a fuego bajo durante una hora más o menos. Despegue los merengues y póngalos en una cesta.



MUEGANOS

Ingredientes:

1 kilo de harina
1 huevo
¼ de litro de agua
50 grs. de piloncillo
400 grs. de manteca
Sal

PARA LA MIEL:

½ kilo de piloncillo
¼ de litro de agua
1 raja de canela

Procedimiento:

Se machaca muy bien el piloncillo y se disuelve en el agua.

Se mezcla la harina con el huevo, el piloncillo disuelto en agua y una cucharadita de sal. Se amasa bien para que la pasta quede consistente y se extiende con el rodillo para dejarla bastante delgada.

Se corta la masa en cuadritos, que se fríen en manteca. Se dejan enfriar y se meten en la miel de piloncillo.

Para hacer la miel, se ponen en un cazo el agua, el piloncillo machacado y la canela, dejándose hervir hasta que tome punto de bola fuerte.

Se pegan los cuadritos de cinco en cinco, para formar los muéganos, que se dejan secar sobre la tabla.



NIEVE DE SORBETE

Para 8-10 personas

Tiempo de preparación 15 minutos
Tiempo de Cocción: 3 horas aproximadamente
Utensilios: Recipiente, licuadora, batidora, sorbetera

Ingredientes:

300 gms. de azúcar
1 litro de leche sin descremar
10 yemas de huevo
1 raja de canela o vainilla

Procedimiento:

Se baten las yemas con el azúcar, hasta que estén muy duras. Se disuelven bien en la leche. Se ponen a hervir con la canela o vainilla Se mueve constantemente, para que no se queme. Ya fría, se cuela y se cuaja en la sorbetera o congelador



NIEVE DE TUNA O DE JIOTILLA (tuna roja)

Para 8-10 personas

Ingredientes:

8 a 10 personas 20 tunas o 35 jiotillas
1 lt. de agua
300 grs. de azúcar

Procedimiento:

Se pelan y se desbaratan las jiotillas o tunas Se ponen en el agua y se cuelan en servilleta, para que no se pasen las semillas.

Se endulza y se cuaja en el congelador 3 horas aproximadamente.

PALANQUETA

Ingredientes:

1 kilo de piloncillo oscuro
½ litro de agua
280 grs. de cacahuate
2 pliegos de papel triple

Procedimiento:

Se pone al fuego el agua y el piloncillo. Cuando hayan alcanzado punto de bola, se retiran y se baten. Cuando empiezan a empanizar se agrega el cacahuate. Se van poniendo cucharadas sobre el papel triple que, al extenderse, forman la palanqueta.



PALANQUETA DE NUEZ

Ingredientes:

1 taza de nueces quebradas (o cacahuates)
2 tazas de azúcar mascabado
1/2 taza de leche evaporada
1 cucharada sopera de margarina
1 cucharada cafetera de vainilla
1/4 cucharada cafetera de sal

Procedimiento:

Mezcle en un recipiente el azúcar, 1/2 taza de agua, la sal y la leche. Póngalo a fuego alto, sin dejar de mover, hasta que dé un hervor. Baje la flama y deje hervir sin mover hasta que quede muy espeso. Retire del fuego. Agregue la margarina, la vainilla y mezcle. Deje enfriar un poco sin mover. Añada las nueces o cacahuates. Mezcle bien. Extienda el dulce sobre un platón engrasado. Deje endurecer y corte porciones.

PALETAS HELADAS

Ingredientes:

2 tazas de jugo de naranja
6 cucharadas soperas de yogurt
palos para paleta
vasos de papel

Procedimiento:

Mezcle el jugo de naranja con el yogurt. Vacíe en los vasos y meta al congelador. Cuando empiece a endurecer, clave el palo en el vaso y termine de congelar. Para sacar las paletas de los vasos, introdúzcalas unos segundos en agua caliente.



PAN DE CACAHUATE

Ingredientes:

300 grs. de harina
30 grs. de azúcar
1 cucharada de sal
1 cucharada de polvo para hornear
1 huevo
1 taza de leche
150 grs. de mantequilla
150 grs. de cacahuate

Procedimiento:

Cernir la harina junto con el azúcar, la sal y el polvo para hornear. Aparte, batir el huevo con la leche y la mantequilla derretida. Revolver ambas preparaciones y por último incorporar a la pasta resultante los cacahuates, partidos en mitades.

Amasar bien esta pasta y vaciarla después a un molde engrasado y enharinado, que se hornea a 350 °F por espacio de 30 a 40 minutos.

PAN DE CANELA

Ingredientes:

1 kg. de harina de trigo integral
1½ barritas de margarina
1 taza de azúcar
2 cucharadas cafeteras de canela molida
2 cucharadas soperas de levadura comprimida
1 huevo
- pan molido

Procedimiento:

Ponga en un recipiente grande la harina; agregue la margarina y mezcle con la mano.

Añada poco apoco, mientras amasa, 3 tazas de agua, el azúcar, la canela y la levadura previamente disuelta en agua tibia. Amase hasta que quede una mezcla pareja.

Cubra la masa con un trapo húmedo y déjela reposar una hora en un lugar tibio (En este tiempo habrá aumentado casi al doble de su volumen).

Prepare dos moldes rectangulares para pan. Forre la parte interior con papel aluminio, engráselo y cúbralo de pan molido.

Divida la masa en dos partes iguales. Extienda cada una de ellas con las manos, en una capa no muy gruesa, del ancho del molde. Enrolle cada capa sobre sí misma y colóquela dentro del molde.

Barnice con una capa de huevo batido y otra de agua. (Conviene hacer dos hogazas al mismo tiempo para aprovechar el horno encendido.) Hornee a fuego medio aproximadamente una hora. (Al enrollar la masa puede poner mermeladas o frutas.)



PAN DE CLARAS CON CHOCOLATE

10 a 12 personas

Ingredientes:

½ kilo de harina
300 grs. de mantequilla
375 grs. de azúcar
100 grs. de chocolate amargo o cocoa
½ lt. de crema
¼ lt. de claras
1 ½ cucharadas de polvo de hornear
mantequilla para untar
2 cucharadas de azúcar pulverizada

Procedimiento:

Se bate la mantequilla con el azúcar. Cuando esponja, se agrega la crema, el chocolate rallado o cocoa, la harina cernida con el polvo de hornear y las claras batidas a punto de turrón.

Se vierte en un molde engrasado y enharinado, se cuece en el horno a 220 °C, cuidando de que no se quemen, de 35 a 40 minutos aproximadamente.

PAN DE MAÍZ

Ingredientes:

150 grs. de harina de maíz
150 grs. de harina de trigo
½ cucharadita de sal
100 grs. de mantequilla
20 grs. de levadura fresca
¼ de taza de leche

Procedimiento:

Mezclar ambas harinas y la sal, se les agrega la mantequilla derretida y después la levadura, ya disuelta en la leche, que debe estar tibia.

Amasar bien la pasta, después se pone en una fuente aceitada, cubierta con papel plástico y dejar reposar en un sitio caliente, por una hora, para que aumente al doble su volumen.

Amasarla de nuevo, acomodarla en un molde engrasado y enharinado, y hornearlo durante 40 minutos a 300°F.

PAN DE ELOTE

10-12 personas

Ingredientes:

½ kg. de masa de elote nuevo (8 elotes desgranados y molidos)
½ kg. de azúcar
¼ kg. de manteca o mantequilla
30 grs. de polvo de hornear
8 huevos
½ lt. de leche
1 cucharada de vainilla
½ kg. de harina

Procedimiento:

Se bate la manteca o mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, se le van poniendo uno pr uno, batiendo constantemente.

En la leche se deshace la masa de elote, se va poniendo alternadamente, la leche con la harina cernida con el polvo de hornear y la vainilla, se revuelve bien y se pone en un molde engrasado a 220 °C, por espacio de ½ hora.



PAN DE LIMÓN

Ingredientes:

1 taza de harina
1/2 taza de margarina
1/4 taza de azúcar pulverizada
2 huevos
1 taza de azúcar refinada
1/2 cucharada cafetera de polvo de hornear
1 pizca de sal
2 cucharadas cafeteras de jugo de limón

Procedimiento:

Cierna la harina con la azúcar pulverizada. Agregue la margarina y revuelva hasta que se forme una masa. Vacíe en un molde engrasado y enharinado.

Apriete con una palita para que quede bien aplano. Hornee hasta que se cueza un poco del horno. Mezcle la azúcar refinada con los huevos, el polvo de hornear, el jugo de limón y una pizca de sal.

Vacíe la mezcla sobre el pan semi cocido y métalo nuevamente en el horno hasta que se cueza bien, unos 30 minutos. Desmolde y parta en cuadritos.

PAN DE MANTEQUILLA

Ingredientes:

10 huevos
½ kg. de harina
400 grs. de azúcar
300 grs. de mantequilla
30 grs. de polvo de hornear

Procedimiento:

Se precaliente el horno a 220 °C. Se baten las yemas con el azúcar y la mantequilla.

Después que esté bien batido todo, se agregan las claras batidas y la harina cernida con polvo de hornear, si quedara muy dura la masa se le agrega ½ vasito de leche.

Se revuelve bien todo y se vacía al molde engrasado. Se mete al horno a temperatura de 220 °C por espacio de media hora.

PAN DE MUERTO

Ingredientes:

450 gramos de harina
15 gramos de levadura
2 huevos
7 yemas de huevo
115 gramos de azúcar
115 gramos de mantequilla
115 gramos de manteca
2 cucharadas de agua de azahar
Un poco de raspadura de naranja
3 cucharadas de cocimiento de anís (una cucharadita de anís en grano hervido en seis cucharadas de agua)
1/4 de cucharadita de sal
1 huevo para barnizar
1/8 de litro de agua
1 cucharada de harina
140 gramos de azúcar fina para espolvorear

Procedimiento:

1. Se deshace la levadura en 8 cucharadas de agua tibia y se agrega la harina necesaria para hacer una pasta. Se forma una bola y se deja en un lugar cálido hasta que doble el volumen.

2. Se mezcla el resto de la harina con la sal y el azúcar. Se agregan los huevos batidos, las yemas, el agua de azahar, el cocimiento de anís, la raspadura de naranja, la manteca y la mantequilla. Se amasa bien y cuando esté suave se agrega la masa ya fermentada. Se amasa todo y se golpea.

3. Se unta de grasa la masa y se coloca en una cacerola, se cubre con un lienzo y se deja en lugar tibio de 6 a 12 horas (hasta que doble el tamaño).

4. Se amasa de nuevo brevemente y se hacen bolas del tamaño que se quiera, que se colocan en una lata engrasada. Se adornan con trozos de masa en forma de huesos y lágrimas pegadas con huevo. Se cuece a horno caliente y poco antes de sacarlo del horno se pinta con yema de huevo. Se hornea un poco más.

5. Se saca del horno y se deja enfriar. Se espolvorea con azúcar.



PAN DE PLÁTANO

Ingredientes:

1 taza de plátano maduro machacado
1/2 barrita de margarina
1 1/4 tazas de harina
2 huevos
1 1/2 tazas de azúcar
1 cucharada cafetera de bicarbonato
4 cucharadas soperas de crema ácida
1 cucharada cafetera de esencia de vainilla
1 cucharada cafetera de polvo de hornear

Procedimiento:

Bata la margarina y agregue el azúcar, los huevos y la crema.

Mezcle los plátanos con la harina, el bicarbonato y el polvo de hornear. Agregue todo a la pasta anterior; añada la esencia de vainilla y siga batiendo.

Engrase y enharine un molde. Vierta la pasta en él. Hornee a fuego medio más o menos una hora.

Para saber si está cocido, meta un palillo de madera. Si sale seco, el pastel está en su punto.



PAN DE PULQUE

8 A 10 personas

Ingredientes:

7 huevos separando yemas y claras
½ taza de pulque
250 grs. de azúcar
½ kg. de harina cernida 3 veces
325 grs. de mantequilla derretida fría
1 cucharada de levadura para pan en polvo.

Procedimiento:

Las claras se baten con pulque de 5 a 8 minutos. Se agregan poco a poco las yemas, azúcar, harina, mantequilla y levadura, sin dejar de batir hasta que quede bien mezclado. La mezcla se vierte en el molde engrasado y enharinado previamente. Se mete al horno, a 220 °C, de 25 a 30 minutos. Se sirve cuando ha enfriado.

PAPAYA EN DULCE

Ingredientes:

1 papaya mediana no muy madura
2 tazas de azúcar

Procedimiento:

Pele y quite las semillas a la papaya. Parta rebanadas chicas. Hierva el azúcar con un poco de agua hasta hacer un jarabe ligero. Añada la fruta con cuidado para no romperla. Deje hervir a fuego bajo 30 minutos. Enfríe y sirva.



PASTEL BLANCO

Ingredientes:

2 claras de huevo
1 barrita de margarina
3/4 taza de azúcar
2 tazas de harina
2 cucharadas cafeteras de polvo de hornear
1 cucharada cafetera de esencia de vainilla
1 taza de leche
1 pizca de sal

Procedimiento:

Mezcle todos los ingredientes poco a poco hasta obtener una pasta suave.

Vacíe la pasta en un molde engrasado y enharinado; hornee unos 30 minutos a fuego medio, o hasta que si se introduce un palillo de madera sale seco.

Desmolde, deje enfriar y bañe el pastel con betún de miel.

PASTEL DE CAMOTE

Ingredientes:

1 kg. de camotes
1 lt. de leche
400 grs. de mantequilla
1 taza de crema de chocolate

Procedimiento:

Después de pelar el camote, ponerlo a cocer en la leche, enseguida cernirlo con un colador.

Aparte, se acrema la mantequilla, se agrega el azúcar y después la pulpa del camote.

Vaciar esta preparación a un molde redondo, generosamente enmantequillado y se deja reposar durante toda la noche en el refrigerador.

Al día siguiente se mete por unos minutos en agua caliente para sacarlo del molde; se coloca en un platón en que se habrá de servir y se cubre con crema de chocolate.

PASTEL DE CHOCOLATE

Ingredientes:

6 cucharadas de cacao en polvo
1 taza de leche
2 huevos
3/4 taza de margarina fundida
1 1/2 tazas de azúcar
2 tazas de harina
1 cucharada cafetera de bicarbonato
2 cucharadas cafeteras de polvo de hornear
1 pizca de sal

Procedimiento:

Cierna la harina con el cacao, el azúcar, el bicarbonato, el polvo de hornear y sal.

Bata la margarina y agregue la mezcla cernida, los huevos y la leche. Siga batiendo hasta obtener una mezcla uniforme.

Vacíe la mezcla sobre un molde engrasado y enharinado y hornee a fuego medio durante unos 40 minutos hasta que un palillo salga seco después de introducirlo.

Desmolde y deje enfriar. (Se sugiere bañar el pastel con betún de chocolate.)

BETÚN RÁPIDO

Ingredientes:

4 cucharadas de azúcar
1 pizca de cremor tártaro
2 gotas de pintura vegetal

Procedimiento:

Bata las claras a punto de turrón; mientras bate agregue poco a poco el azúcar, el cremor tártaro y la pintura vegetal.

PASTEL DE FRESA

Ingredientes:

4 tazas de fresas
1 3/4 tazas de harina
1 cucharada sopera de polvo de hornear
1/2 taza de azúcar
1 taza de leche
1 huevo
1 1/2 barrita de margarina
1 cucharada cafetera de ralladura de limón
1/2 cucharada cafetera de sal
2 tazas de crema dulce batida

Procedimiento:

Caliente el horno a fuego medio. Cierna la harina con el polvo de hornear y la sal.

Bata la margarina con 1/4 de taza de azúcar; mientras bate, agregue el huevo, la harina cernida, la ralladura de limón y la leche hasta que quede una pasta suave.

Engrase dos moldes, vierta la mitad de la pasta en cada uno y hornee durante 20 minutos, hasta que dore la superficie o cuando al introducir un palillo de madera, salga seco. Deje enfriar y desmolde.

Lave y limpie las fresas. Aparte unas cuantas para el adorno final. Machaque las demás con el resto del azúcar.

Esparza en la parte superior de un pastel la fresa machacada, ponga el otro pastel encima. Cubra el pastel con la crema batida y adorne con las fresas que apartó.

(Si no es época de fresa, puede usar mermelada o alguna otra fruta de la estación, previamente cocida.)



PASTEL FÁCIL

Ingredientes:

1 taza de harina
1/2 barritas de margarina
1 taza de azúcar
3 huevos
1 cucharada cafetera de polvo de hornear
1/2 taza de jugo de naranja
1 pizca de sal
ralladura de naranja

Procedimiento:

Bata margarina con el azúcar.

Agregue la harina cernida con el polvo de hornear. Sin dejar de batir, agregue los huevos, de uno en uno, la pizca de sal, la ralladura y el jugo de naranja, hasta que la pasta esté uniforme.

Vacíe la pasta en un molde grande engrasado y enharinado.

Cueza unos 20 minutos en horno precalentado a fuego medio, o hasta que pueda introducir un palillo de madera en el pastel y salga seco.

Saque el pastel del molde. Déjelo enfriar antes de ponerle el betún.



PEPITORIAS

Ingredientes:

2 tazas de azúcar blanca
½ de taza de miel de piloncillo oscura y espesa
1 taza de agua hirviendo
4 tazas de pepitas peladas

Procedimiento:

Se colocan en una cacerola el azúcar y el agua hirviendo para conseguir una pasta homogénea, se agrega la miel del piloncillo y se remueve hasta que el conjunto tome la forma de una bola. Se retira la cacerola del fuego y se agregan las pepitas para que se acremen. Con la ayuda de una cuchara sopera se toman porciones que se colocan en una lata engrasada para que en frien. Inmediatamente frías se separan.

PERAS CUBIERTAS

Ingredientes:

6 peras maduras
4 tablillas chicas de chocolate semiamargo
3 cucharadas cafeteras de leche
1/2 taza de azúcar
4 cucharadas soperas de ron
1 pizca de sal

Procedimiento:

Lave las peras, pélelas, quíteles el corazón. No quite los tallos. Derrita el chocolate a fuego bajo junto con la leche, moviendo continuamente. Añada el ron y la pizca de sal. Mezcle. Tomando las peras del tallo sumérjalas en la salsa de chocolate. Póngalas sobre papel aluminio o encerado. Enfríe inmediatamente. (Esto mismo puede hacerse con fresas o manzanas.)



PIÑA DORADA

Ingredientes:

1 piña madura
½ taza de azúcar
½ barrita de margarina en trocito
2 cucharadas soperas de ron

Procedimiento:

Lavar la piña y cortar la parte superior. Para ahuecar la piña, sacar la pulpa con cuidado de no romper la cáscara.

Picar la pulpa de la piña y mezclarla con el azúcar, el ron y los trozos de margarina.

Rellenar la piña con su pulpa y hornear a fuego medio durante unos 20 minutos.

Servirla bañada con la crema siguiente:

Ingredientes:

(CREMA)

2 tazas de crema dulce
¼ taza de azúcar
1 huevo
2 yemas
2 cucharadas soperas de maicena
1 cucharada sopera de esencia de vainilla
1 pizca de sal

Procedimiento:

(CREMA)

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Hervir a fuego bajo, sin dejar de mover hasta que espese y se vea el fondo del cazo. Dejar enfriar un poco, antes de bañar la piña.

POLVORÓN DE CACAHUATE

Ingredientes:

1 taza de cacahuate molido
2 tazas de harina
1 taza de azúcar pulverizada
1 taza de manteca
1/2 cucharada cafetera de carbonato y papel de china de colores

Procedimiento:

Queme la manteca. Déjela enfriar. Cierna la harina, agréguele el carbonato y forme una fuente. Ponga en el centro el azúcar, el cacahuate y la manteca quemada. Con un tenedor mezcle bien sin apretar. Forme rollitos sobre una tabla enharinada y córtelos al sesgo para formar los polvorones. Colóquelos en una charola para hornear, engrasada y enharinada. Hornee durante 15 ó 20 minutos. Deje enfriar. Envuelva cada rollito en cuadritos de papel de china. Tuerza los extremos y corte flecos.



POLVORONES DE CANELA

Ingredientes:

200 grs. de harina
200 grs. de mantequilla
100 grs. de azúcar
Canela en polvo
Más azúcar pulverizada

Procedimiento:

Revolver la harina, la mantequilla y los 100 grs. de azúcar procurando hacerlo siempre con un tenedor. Con la pasta se amasa una bola, la cual se debe dejar que repose una hora. Transcurrida ésta, se amasan bolitas con la pasta reposada y se aplastan por sus polos para redondear su forma. Por último, se hornean a 300° F, durante quince minutos. Aún tibios, se espolvorean generosamente con la canela y la azúcar pulverizada.

POSTRE DE CAFÉ

Ingredientes:

2 cucharadas cafeteras de café instantáneo
1 cucharada cafetera de extracto de vainilla
6 cucharadas soperas de leche evaporada
2 huevos batidos
3/4 taza de margarina
1/2 cucharada cafetera de sal
2 tazas de azúcar pulverizada

Procedimiento:

En una cacerola a fuego bajo derrita la margarina. Agregue la sal y la mitad del azúcar, poco a poco. Mezcle muy bien y añada el extracto de vainilla, el café disuelto en la leche, el resto del azúcar, el huevo y siga batiendo. Cueza hasta que la mezcla quede tersa. Refrigere y sirva.



POSTRE DE FRUTAS SECAS

Ingredientes:

6 claras
½ taza de frutas cristalizadas y picadas
2 cucharadas cafeteras de almendras
2 cucharadas cafeteras de nueces picadas
2 cucharadas soperas de miel de maíz
3 limones
2 tazas de azúcar

Procedimiento:

Se mezcla en una cacerola el azúcar con ½ taza de agua y se pone en la lumbre; se mueve sin dejar de mover hasta que se vea el fondo del cazo. Agregar el jugo de 2 limones y las cucharadas de miel. Mezclar y bajar el fuego. Batir las claras a punto de turrón; se agrega el jugo del otro limón poco a poco sin dejar de batir. Se vacían en moldes individuales o en uno grande. Enfriar un poco y luego servirlo.

POSTRE DE CAMOTE Y PIÑA

Ingredientes:

2 camotes
1/2 piña
3 tazas de azúcar
1 paquete de galletas Marías
3 cucharadas soperas de jerez dulce
nueces para adornar

Procedimiento:

Cueza los camotes en un poco de agua. Licúelos con la piña.

Disuelva el azúcar en una taza de agua y hierva hasta obtener una miel ligera.

Retire del fuego. Aparte 1/2 taza de miel, agréguele el jerez y mezcle.

En la miel que queda ponga piña y camote licuados.

Hierva hasta que se vea el fondo de la olla, moviendo constantemente.

En un platón coloque sucesivamente una capa de galletas mojadas en la miel con el jerez y una capa de pasta de fruta.

Termine con la pasta y adorne con las nueces. Enfríe antes de servir.



POSTRE DE CHICOZAPOTE

Ingredientes:

1 taza de pulpa de chicozapote (sin hueso ni cáscara)
2 tazas de leche evaporada
1 yema de huevo
1 cucharada sopera de maicena
1 raja de canela
2 cucharadas soperas de pasitas
1/2 taza de azúcar

Procedimiento:

Mezcle la yema, el azúcar, la maicena, la canela y la leche. Ponga todo a fuego bajo, mueva ligeramente. Cuando empiece a espesar, agregue la pulpa de los chicozapotes pasada por un colador. Siga moviendo y, cuando llegue al punto de crema espesa, retírelo del fuego. Deje que se enfríe y sírvalo adornado con pasitas.



POSTRE DE JICAMA

Para 4 personas

Ingredientes:

1/2 Kg. de jícamas de agua, muy frescas
2 tazas de azúcar
3 yemas de huevo
1 taza de leche
1 copita de Ron
almendras

Procedimiento:

Se pelan y se rallan las jícamas. Se ponen al fuego sin agua, a que suelten su jugo y espesen. Se añade entonces la leche y el azúcar y se deja espesar, moviéndose seguido con una cuchara. Retirada del fuego se agregan las yemas, batidas apenas un poco. Se vuelve a la lumbre por unos minutos, siempre moviendo. Se coloca en una fuente refractaria y se adorna con almendras peladas. Se deja enfriar, para luego ponerse bajo la flama del asador a que se dore. Debe servirse muy frío.

POSTRE DE LIMÓN

Ingredientes:

8 yemas de huevo
4 claras de huevo
1 1/2 tazas de azúcar
1 taza de crema dulce para batir
jugo de 2 limones grandes
ralladura de 2 limones grandes

Procedimiento:

En un recipiente bata las yemas con el azúcar, el jugo y la ralladura de los limones.

Cueza a fuego bajo hasta que espese; no deje que hierva. Vacíe en un molde y enfríe.

Bata las claras a punto de turrón.

Bata la crema hasta que esponje.

Revuelva suavemente claras y crema y vierta sobre el molde que ya tiene la mezcla de yemas.

Refrigere una hora y sirva.



POSTRE DE MAMEY

Ingredientes:

2 mameyes
2 yemas de huevo
1 lata de leche condensada
2 cucharadas soperas de piñones

Procedimiento:

Licúe la pulpa de los mameyes con la leche condensada y las yemas hasta lograr una mezcla uniforme. Vacíe en una fuente o en platitos individuales. Adorne con los piñones. Refrigere y sirva.



PULPA DE TAMARINDO

Ingredientes:

½ kilo de tamarindo
1 kilo de azúcar

Procedimiento:

Se pelan los tamarindos y se ponen a remojar en muy poca agua. Se pasan los tamarindos, ya remojados por un cedazo y la pulpa así obtenida se revuelve con el azúcar.

Se extiende la masa así obtenida sobre una mesa espolvoreada con azúcar. Con porciones de esta masa, espolvoreadas con azúcar granulada (para que no se peguen) se hacen figuritas en las formas que se desee.

ROSCA DE REYES

Ingredientes:

450 grs. de harina
15 grs. de levadura comprimida
200 grs. de mantequilla
115 grs. de azúcar
3 huevos
7 yemas
1/4 de c/dita. de sal
2 cucharadas de agua de azahar
Unas raspaduras de limón
2 naranjas cubiertas
2 acitrones
2 muñequitos
2 huevos para embetunar
115 grs. de azúcar granulada para espolvorear

Procedimiento:

Se deshace la levadura en 8 cucharadas de agua tibia. Se agrega la harina necesaria hasta formar una masa con la que se hará una bola que se dejará cerca del calor hasta que se doble su volumen.

Con el resto de harina se hace una fuente. En el centro se colocan los huevos enteros, azúcar y sal. Se mezcla esto con las yemas, agua de azahar, raspaduras de limón, la masa ya fermentada y, por último, la mantequilla.

Finalmente se coloca en trasto engrasado dejando que repose 12 horas a temperatura natural o 6 en un lugar tibio.

Se vuelve a amasar y se formar dos roscas sobre latas engrasadas tras haber metido en cada rosca un muñequito. Se deja cerca del calor una hora.

Se embetunan de huevo, se decoran con cuadritos de acitrón y tiras de naranja. En los intermedios de las frutas se hacen unos cortes con tijera y allí se pone el azúcar. Se hornea.



ROSQUITAS DE NARANJA

Ingredientes:

5 tazas de harina
½ taza de jugo de naranja
125 grs. de mantequilla suave
¾ taza de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/8 cucharadita de sal
mantequilla
azúcar glass

Procedimiento:

Se cierne la harina con la sal y el polvo de hornear, se mezcla el jugo de naranja, los 125 grs. de mantequilla y el azúcar hasta formar una pasta suave.

Se toman porciones de pasta del tamaño de una nuez, se enrollan como puros delgados, de 15 cm. de largo, se unen los extremos para formar las rosquitas.

Se acomodan en la charola previamente engrasada, se cuecen en el horno hasta que doren, se espolvorea con azúcar glass.

SISGUA

10-12 personas

Ingredientes:

20 elotes tiernos
¼ kg. de manteca de cerdo
500 grs. de mantequilla
8 huevos
¼ kg. de queso añejo
½ lt. de leche de vaca
250 cm. de papel encerado

Procedimiento:

Se desgranan los elotes y se licúan los granos junto con los huevos, el azúcar, la manteca y la mantequilla.

Se forra el molde con el papel encerado y se unta con la mantequilla. Se vierte la mezcla y se mete al horno a 200 °C por espacio de 2 horas.

SOPA BORRACHA

Ingredientes:

2 tazas de azúcar
1 raja de canela
1/2 taza de almendras peladas
1 1/2 tazas de jerez
10 rebanadas de panqué
4 claras de huevo
2 cucharadas de azúcar pastelera
1 cucharada cafetera de vainilla

Procedimiento:

Haga una miel ligera con el azúcar y la canela. Viértala en un platón para hornear. Remoje las rebanadas de panqué en el jerez y luego póngalas en la miel. Bata las claras a punto de turrón y agregue el azúcar pastelera y la vainilla. Cubra las rebanadas con la mezcla. Adorne con las almendras y hornee hasta que dore el merengue.

SOPA DE FRUTAS

Para 6-8 personas

Ingredientes:

1 taza de pulpa de papaya roja de mamey o mango
1/2 taza de crema líquida o leche descremada o yogurt
6 cucharadas de licor de fruta (al gusto)
24 cerezas lavadas, con rabitos
24 lichis o ciruelas amarillas lavadas

Procedimiento:

Se pelan y se quitan los huesos a los lichis o ciruelas, sobre un tazón para recuperar los jugos. Se licúa la pulpa de papaya, de mamey o de mango con la crema, o leche o yogur, se endulza con el licor de frutas y se le añade el jugo que soltaron las frutas al pelarse. Si se usan cerezas se les quita el hueso; si se hace con fresas se pueden poner enteras o cortadas en flor Se ponen 4 cucharadas de salsa en el plato hondo y encima se colocan, alternando, las frutas. Se sirve fría.

VARIACIÓN:

Se hace la salsa con 1 taza de pulpa de zapote negro, 1/2 taza de jugo de mandarina o naranja y 6 cucharadas de licor de fruta. Como fruta, para completar el platillo, sugerimos ciruelas con cáscara roja, sin pelar y en rebanaditas o rebanaditas de mango. Con nuestras frutas y un poco de imaginación, se pueden hacer maravillas

TORREJAS

Ingredientes

3 huevos
1/4 de taza de polvo de bizcocho
1 taza de azúcar
1 taza de agua
1/4 de taza de aceite
1 raja de canela
pasas y almendras
20 gotas de limón

Procedimiento:

Batir las claras a punto de nieve y, cuando estén listas incorporarles las yemas, batiendo todo ligeramente.

Añadirle el polvo de bizcocho. En un sartén, calentar el aceite y freír cucharadas de la preparación anterior, teniendo cuidado que las tortillas que se van formando, queden bien doradas por los dos lados. Escurrir sobre papel estraza.

Poner al fuego el agua con el azúcar y la canela, remover hasta que se derrita el azúcar.

Cuando empieza a hervir, agregarle las 20 gotas de limón y dejar de remover, hasta que espese un poco.

Poner a hervir unos minutos las tortillas de huevo en este jarabe. Una vez que se enfriaron, colocarlas en un platón, y adornarlas con trocitos de almendra y pasitas.



TORTA DE ELOTE

Ingredientes:

16 elotes tiernos
¼ kg. de queso fresco de vaca
60 grs. de azúcar
canela
4 huevos
½ barra de mantequilla

Procedimiento:

Se desgranan los elotes y se muelen con el queso fresco, el azúcar y un poco de canela; se baten después los huevos y ya batidos, se mezclan con la pasta de los elotes de manteca derretida.

En un molde engrasado con mantequilla y en cuyo fondo se haya puesto pan molido, se echa la pasta y se cuece en el horno durante 2 horas a fuego lento.

Por último, se saca del molde y se sirve caliente.

TURRÓN DE ALMENDRA

Ingredientes:

3 tazas de almendras
6 claras de huevo
1 taza de miel de abeja
1 taza de azúcar granulada
obleas

Procedimiento:

Se hierve el azúcar granulada en ½ taza de agua hirviendo a fuego medio, hasta que espese un poco. Retirar del fuego, agregar la miel de abeja y mezclar bien.

Sumergir las almendras en agua hirviendo, se pelan, se tuestan y se muelen finamente. Se baten las claras a punto de turrón, se agregan las almendras molidas y la mezcla de miel y azúcar y revuelva muy bien.

Se pone todo a fuego bajo; se cuece sin dejar de mover hasta que tome punto de gota (es decir, cuando al dejar caer una gota en un poco de agua se forme una bolita).

Se forra un molde con obleas y se deja secar durante varios días en lugar fresco.

TUNA CUBIERTA

Ingredientes:

1 kilo de tuna
1 kilo de azúcar
1 litro de agua
1 pizca de sal

Procedimiento:

Se pelan las tunas y con un cuchillo se les sacan las semillas.

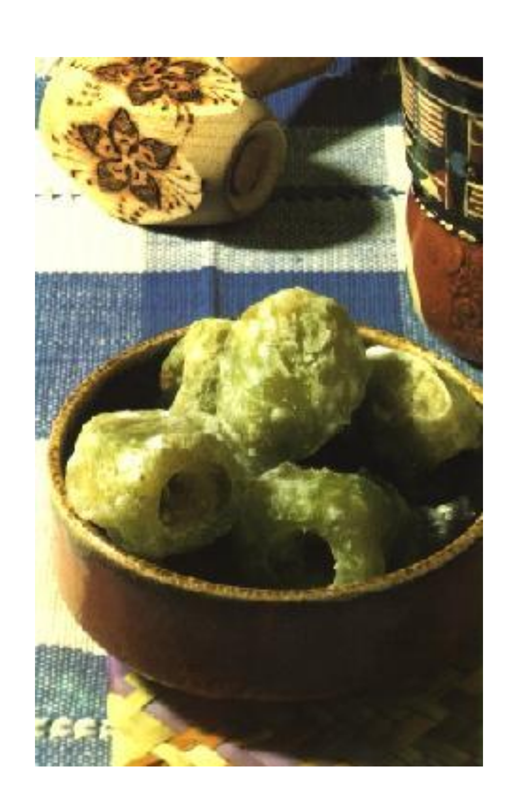
Se cuecen en un poco de agua con una pizca de sal y cuando estén cocidas se ponen en agua fría. Una vez que hayan enfriado, se sacan y se dejan secar.

Con el agua y el azúcar se hace un almíbar, que se clarifica con unas gotas de jugo de limón.

Se ponen las tunas en ese almíbar a fuego lento, hasta que el almíbar tome el punto deseado. Se dejan reposar en el almíbar durante 24 horas.

Se ponen a hervir en el almíbar, hasta que éste vuelva a tomar el punto y se retiran.

Se cubren finalmente con el almíbar; el punto de este almíbar debe ser tal que levantando la espumadera y soplando a través de los agujeros se formen pompas como de jabón.



VAINILLA CON FRESAS

Ingredientes:

1 taza de fresas
2 tazas de leche
6 yemas de huevos
2 cucharadas soperas de harina
1 taza de azúcar
2 cucharadas soperas de esencia de vainilla

Procedimiento:

Mezcle las yemas con el azúcar; añada la harina, la leche y la vainilla; cueza moviendo continuamente. Cuando espese, retire y deje enfriar. En un platón coloque fresas lavadas y escurridas y vierta encima la mezcla. Adorne con unas fresas partidas a la mitad.

YOGURT CASERO

Ingredientes:

24 cucharadas soperas de leche en polvo
8 tazas de agua hervida
3 cucharadas soperas de yogurt natural

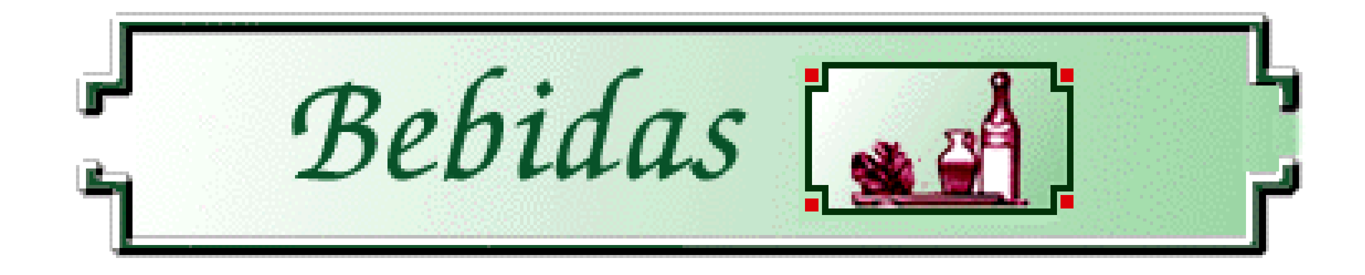
Procedimiento:

Mezcle la leche en polvo con el agua hervida en un recipiente muy limpio. Caliente la leche a una temperatura que permita meter el dedo durante unos segundos sin quemarse. Agregue el yogurt y mezcle suavemente.

Ponga la mezcla de leche y yogurt donde pueda permanecer tibia (puede ser junto al piloto de la estufa). A las 8 horas el yogurt estará listo.

Refrigere. (Para hacer yogurt de sabores, puede mezclar con el yogurt ya frío frutas frescas picadas, nueces, etc.).




Bebidas



LAS BEBIDAS

El gran mosaico de la ***Cocina Mexicana*** combina alimentos y bebidas; hambre y sed son palabras que casi siempre van juntas y también se satisfacen juntas. Tanto es así que existen incluso platillos típicos que exigen su propia bebida típica.

Los habitantes de Mesoamérica, que no conocían el café, encontraron en el chocolate la bebida idónea, la misma que más tarde alcanzó una aceptación mundial imperecedera. El arte de la destilación fue desconocido por el México precolombino, aunque la fermentación se desarrollo ampliamente.

El pulque adquirió entre los mexicas cualidades divinas y mitológicas que se personificaron en Tepoztécatl, a quien se rindió culto en la cumbre de una de las siete montañas mágicas de la Tierra: el Tepozteco. Bebida mágica, el pulque fue capaz de hacer suyo el sabor de frutas y semillas con las que fue curado.

Con los españoles, pues, llegó la destilación y, al fundirse esta técnica con el mexicano agave, se dio a la elaboración de la bebida 100% nacional: el tequila.

Por otra parte, la inmensa variedad de frutas mexicanas ha sido base inigualable de bebidas. Desgraciadamente, en las últimas décadas, la tradición del agua fresca ha sido sustituida por el consumo de refrescos embotellados, que además de ser más caros acarrean problemas de salud por su alto contenido de azúcar refinado.

ATOLE ALMENDRADO

6 personas

Ingredientes:

1 lt. de leche
canela en rama
1 taza de harina de maíz
250 grs. de almendras molidas
1 taza de azúcar
canela molida

Procedimiento:

Se pone a hervir la leche con unas rajitas de canela. Se le agrega la harina de maíz diluida en un poco de agua, meneando para que no se queme.

Después de que haya hervido 5 minutos la mezcla, se agregan las almendras, el azúcar y la canela, se hierve 15 minutos a fuego lento. Se sirve muy caliente.

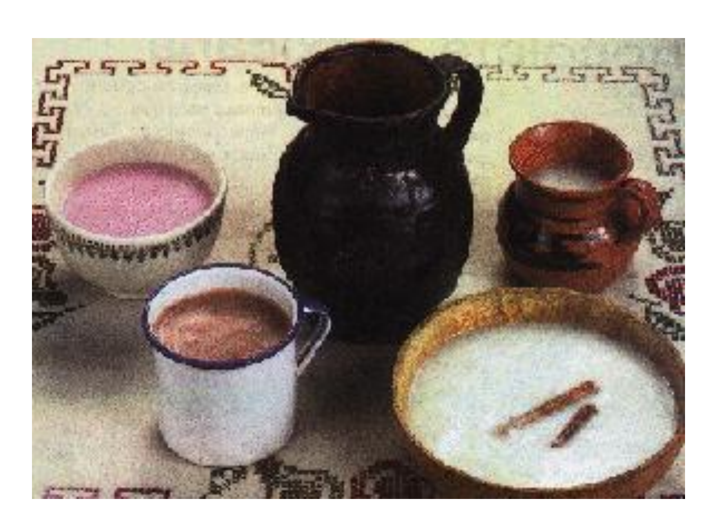
ATOLE BLANCO

Ingredientes:

1 taza de masa de maíz cacahuacintle
8 tazas de agua

Procedimiento:

Caliente 6 tazas de agua en una olla. Con las 2 tazas de agua restantes, disuelva la masa y viértala en la olla, pasándola por un colador fino. Mueva continuamente hasta que espese.



ATOLE DE FRUTAS

Ingredientes:

5 cucharadas soperas de maicena
5 tazas de leche
1 taza de fresas
azúcar

Procedimiento:

Disuelva la maicena en 1/2 taza de agua. Machaque las fresas, agrégueles el azúcar y póngalas a fuego bajo hasta que cuezan un poco. Agregue la leche y la maicena y cueza moviendo hasta que espese.

ATOLE DE CANELA

½ piloncillo en trocitos
1 raja de canela
2 tazas de agua hirviendo
100 grs. de masa de maíz
½ taza de agua
2 tazas de leche

Ponga el piloncillo y la canela en el agua al fuego. Incorpore la masa disuelta en ½ taza de agua. Deje hervir de 4 a 5 minutos, revuelva de vez en cuando. Agregue la leche y deje hervir 5 minutos a fuego suave revolviendo constantemente.

ATOLE DE NUEZ

Ingredientes:

2 tazas de leche
3 cucharadas de maicena
½ taza de nuez molida
1 taza de agua
4 cucharadas de azúcar

Procedimiento:

Ponga a calentar la leche con la nuez y el azúcar, aparte disuelva la maicena en el agua y cuando la leche esté caliente agréguela sin dejar de mover, para que no se formen grumos. Deje hervir de 3 a 5 minutos.

CAFÉ

Para hacer un buen café es necesario hacer pasar agua hirviendo a través de una capa de café fresco, una sola vez. Si quiere el café más fuerte o más débil, haga la capa más gruesa o más delgada.

Puede pasar agua hirviendo por el café en un filtro. También puede hervir agua, quitarla del fuego, echar café, esperar un poco y después colar. Lo importante es que el café una vez hecho, ya no hierva.

El sabor del café depende del tostado y del molido. El café turco y el expreso se hacen de café molido fino. El americano, de molido medio. El buen café de olla se hace del modo anterior pero se le añade canela y piloncillo. El café vienés se hace agregando crema dulce batida al servir.

Cada persona tiene su gusto para tomar café. Haga poco; siempre es mejor tomarlo recién hecho.



CHOCOLATE CALIENTE

Ingredientes:

1 taza de leche
1 tablilla de chocolate
2 malvaviscos

Procedimiento:

En una cacerolita ponga la leche con el chocolate y los malvaviscos al fuego;, cuando ya se hayan desbaratado el chocolate y los malvaviscos, bata con un molinillo para que quede espumoso y sírvalo.

CHOCOLATE MEXICANO

Ingredientes:

4 tabletas de chocolate con azúcar
6 tazas de agua o leche.

Procedimiento:

Hierva el chocolate en 6 tazas de agua o leche; mueva constantemente para que no se pegue. Si se hace con leche, retírelo del fuego cuando suba y sírvalo. Puede espumarlo con molinillo.



CHOCOLATE VIENES

Añada, al servir, una cucharada de crema dulce batida.

CHOCOLATE A LA ESPAÑOLA

Se espesa con una cucharada de maicena.

CHOCOLATE CON NIEVE

En un vaso alto ponga dos bolas de helado de vainilla y añada chocolate hirviendo hasta llenar.

ROMPOPE

Ingredientes:

4 yemas
6 tazas de leche
1 taza de azúcar
1/2 taza de almendras
ron al gusto

Procedimiento:

Remoje las almendras en agua hirviendo y pélelas. Luego, licúe las almendras con un poco de leche hasta que no tenga grumos.

Hierva la leche y agregue el azúcar y las almendras licuadas. Mueva continuamente con pala de madera hasta que espese un poco. Retírelo del fuego.

Bata las yemas con el ron y añádalas, poco a poco, sin dejar de mover hasta que queden bien incorporadas a la leche.

Deje enfriar y envase en botella de vidrio.



AGUA DE MELÓN Y APIO

Ingredientes:

Semillas de un melón
1 limón lavado partido sin semillas
2 ramas de apio
½ taza de azúcar
4 tazas de agua

Procedimiento:

Moler en la licuadora todos los ingredientes, colar y servir con hielo picado.

AGUA FRESCA DE CHIA

Ingredientes:

2½ lt. aprox.
1 taza de semillas de chía
2 lt. y 1 taza de agua
1/3 de taza de jugo de limón
1 taza de azúcar

Procedimiento:

Se deja a remojo la chía en una taza de agua durante 2 o 3 horas, o hasta que esponje y suelte mucílago. En 2 lt. de agua se vierte el jugo de limón y se disuelve el azúcar. Se agrega la chía remojada. Se sirve fría.

AGUA FRESCA DE FRUTAS

Ingredientes:

1 durazno
1 guayaba
6 fresas
3 tazas de agua
3 cucharadas de azúcar

Procedimiento:

Lavar perfectamente las frutas; desinfecte las fresas, retire la semilla y la cáscara del durazno. Moler en la licuadora las frutas con el agua y el azúcar, colar y servir en una jarra. Se puede agregar trocitos de las mismas frutas al agua ya preparada.

AGUA FRESCA DE JAMAICA

Ingredientes:

100 gramos de flor de jamaica seca
8 tazas de agua
Azúcar al gusto
Hielo al momento de servir

Procedimiento

Se pone la flor de Jamaica en la coladera y se lava muy bien bajo el chorro de agua. Se pone en el agua y se deja 24 horas en lugar fresco. Al día siguiente se pone el azúcar hasta que endulce al gusto, un rato antes de servir se le pone el hielo y se deja en el refrigerador. Debe de quedar con bastante sabor y dulce pues el hielo diluye el agua.

AGUA FRESCA DE SEMILLAS DE MELÓN

Ingredientes:

250 grs. de semillas de melón
azúcar
1 melón
1 lt. de agua aprox.

Procedimiento:

Se lava la semilla y se muele muy fina. Se cuela, se endulza y se agrega el melón cortado en trozos pequeños. Se agrega el agua y se mete al refrigerador 3 horas antes de servir.

AGUA FRESCA VERDE

Ingredientes:

6 tazas de agua
1 limón
1 rama de apio
Ramas de alfalfa
½ taza de azúcar

Procedimiento:

Poner en la licuadora el agua con el limón partido a la mitad y sin semillas, el apio, la alfalfa y el azúcar, licuar, colar y servir.

Nota: Debe servirse de inmediato para que la cáscara del limón no amargue. Esta bebida es perfecta para los días de extremo calor.

BIENVENIDA

Ingredientes:

1¼ onzas de tequila blanco
½ onza de crema de plátano
2 onzas de jugo de naranja
gotas de granadina

Procedimiento:

Batir los ingredientes con hielo frappé. Servir en copa de vino. Para adornar una rodaja de naranja con cereza roja.

COCTEL MARGARITA

Para 6 personas

Ingredientes:

½ taza de tequila blanco
¼ de taza de Cointreau
jugo de tres limones
4 tazas de hielo picado

Para decorar las copas:

Un limón partido por la mitad
Sal fina en un platito

PRESENTACIÓN:

Se toma en copas cocteleras, de preferencia de vidrio soplado.

CHARRO NEGRO

Ingredientes:

1¼ onzas de tequila blanco
¾ onza de kahlúa

Procedimiento:

Servir los ingredientes en un vaso pellizcado con cubos de hielo y un agitador. Adornar con un sombrerito y sarape.

HORCHATA DE ARROZ CONQUISTADOR

Cantidad 2 ½ litros aprox.

Ingredientes:

250 grs. de arroz
1 lt. de agua
15 cocos medianos
1 taza de leche evaporada
50 grs. de almendras peladas
2 cucharadas de vainilla en polvo
1 cucharada de canela en polvo
1 kilo de azúcar

Procedimiento:

Se pone a remojar el arroz en un litro de agua durante dos horas. Se parten los cocos y se les saca el agua y la pulpa. Se licuan juntos, la pulpa de los cocos, el agua con el arroz y los demás ingredientes.

Se cuela y se sirve fría.

NOTA: Si los cocos tienen poca agua, se puede añadir agua natural.

JUGO DE PIÑA Y ALFALFA

Ingredientes:

1 rebanada de piña picada
1 manojito de alfalfa lavada y escurrida
1 cucharada de miel de abeja
1 taza de agua

Procedimiento:

Moler en la licuadora la piña, la alfalfa, el agua y la miel. Cuele y sirva.

Nota: Si la piña se encuentra fría antes de preparar el jugo, la bebida será más rica y refrescante.

LICUADO DE PLÁTANO

Ingredientes:

1 taza de leche
1 plátano rebanado
2 cucharadas de azúcar
¼ cucharadita de canela en polvo
¼ cucharadita de vainilla
½ taza de hielo frappe

Procedimiento:

Poner todos los ingredientes en la licuadora menos la canela en polvo y licuarlos; servir en copas y espolvorear con la canela en polvo.

LICUADO MIXTO

Ingredientes:

2 rebanadas de piña
1 taza de azúcar
Azúcar al gusto
Ramas de alfalfa limpia
1 taza de jugo de naranja

Procedimiento:

Licuar todos los ingredientes, se cuela y se sirve en copas largas con popotes.

Nota: Este licuado puede prepararse con frutas de la estación, puede endulzarse con miel de abeja.

MANGANA

Ingredientes:

¼ taza de tequila
¼ cucharadita de curazao
½ taza de jugo de naranja
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharadas de hielo picado finamente

Procedimiento:

Agite todos los ingredientes en una coctelera y sírvase en vaso old-fashioned.

MARGARITA

Ingredientes:

4 tazas (1 lt.) de hielo picado
½ taza de tequila blanco
½ taza de algún licor de naranja blanco
4 limones verdes, su jugo
1 ½ c/diíta de sal

Procedimiento:

Procesar el hielo, el tequila, el licor y el jugo de limón durante 30 segundos a velocidad alta en un procesador de alimentos o similar. Humedecer los bordes de las copas con jugo de limón. Colocar la sal en un plato y escarchar con ella las copas. Repartir entre ellas la combinación.

NOTA: Con las mismas proporciones puede hacerse en coctelera, con cubitos de hielo.

MIXTO DE FRUTAS

Ingredientes:

3 rabanadas de piña
3 guayabas
1 taza de miel
4 tazas de agua

Procedimiento:

Muela la piña, la guayaba y el agua; cuele y endulce con miel.

PERLA TAPATÍA

Ingredientes:

1¼ onzas de tequila centenario
¼ de onza de licor de chabacano
1½ onzas de jugo de piña
gotas de jugo de limón

Procedimiento:

Batir los ingredientes con hielo frappé. Servir en copas. Adornar con un triángulo de piña con cereza roja al borde de la copa.

PONCHE DE FRUTAS

Ingredientes:

250 grs. de tamarindos pelados
4 guayabas patrtidas en cubos
3 manzanas peladas y partidas en cubos
200 grs. de ciruelas pasa
1 raja grande de canela
3/4 kg. de piloncillo
2 litros de agua
2 rajas de cáscara de naranja
1 botella de ron

Procedimiento:

En un recipiente por separado y con poca agua, cocer los ingredientes en ls siguiente forma:

Los tamarindos hasta que estén suaves, quitarles las semillas y pasarlas por un colador con toda su pulpa. Las guayabas y las manzanas hasta que queden suaves sin desbaratarse. Las ciruelas pasa hasta que se suavicen se les quitan las semillas.

Con el piloncillo, la canela y la cáscara de naranja hacer una miel espesa. Retirar la canela y la cáscara.

Poner todos los ingredientes en una olla de barro junto con el agua donde se cocieron y agregar el agua.

Ponerlos al fuego y dejarlos hervir 10 minutos más. Retirar del fuego y agregar el ron.

Servir el ponche caliente en jarritos con un poco de cada fruta.



PONCHE DE FRUTAS DECEMBRINAS

Para 30 o 40 porciones

Ingredientes:

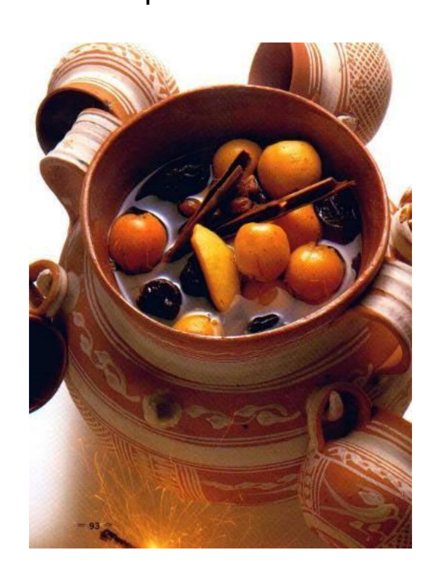
1 1/2 kg. de tejocotes
2 kg. de caña
1 1/2 kg. de perones
1 1/2 kg. de guayabas
1 1/2 kg. de azúcar
1 kg. de ciruela pasa
30 grs. de canela
1 cáscara de naranja (en rectángulos pequeños)
2 clavos
30 flores de bugambilia secas
6 litros de agua
Ron al gusto

Procedimiento:

En una cacerola con agua hirviendo ponga los tejocotes y al primer hervor retírelos del fuego. Quíteles la cáscara, las barbas y el hueso. En una olla de barro ponga los seis litros de agua, a fuego alto. Mientras tanto, a las cañas quíteles la cáscara y córtelas en trozos pequeños. Cuando hierva el agua eche los tejocotes ya limpios y las cañas en trocitos y déjelos hervir a medio fuego durante 45 minutos.

A los peronés quíteles el corazón y córtelos en octavos mientras que a las guayabas quíteles la cáscara y córtelas en cuartos. Agréguelos a la olla. Después de media hora añada el azúcar. al volver el hervor, agregue los pedacitos de la cáscara de naranja, la canela. Enseguida las ciruelas pasas y los clavos. Ya casi para servir agregue el ron al gusto. Sírvase caliente.

Existen algunas otras variantes para hacer esta bebida, como agregar a la lista de frutas 20 flores de jamaica, 20 tamarindos pelados, 2 manzanas en trocitos y un poco de tequila en vez del ron, con unas gotitas de limón, o simplemente añadiendo mitades de duraznos en almíbar en cada taza que se sirva.



PONCHE DE MANZANAS Y TEJOCOTES

Ingredientes:

2 tazas de agua
3/4 taza de azúcar morena
1 raja de canela
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de clavo en polvo
1/4 cucharadita de nuez moscada
1 taza de jugo de manzana
12 tejocotes pelados sin semilla
El agua en que se cocieron los tejocotes
1/2 taza de ron
20 grs. de mantequilla

Procedimiento:

Revolver las especias con el azúcar, añadir el agua y el jugo de manzana, poner al fuego.

Moler los tejocotes con el agua en que se cocieron y agregarlos al ponche.

Dejar hervir 5 minutos, añadir la mantequilla y el licor, servirlo caliente.

PONCHE DE TAMARINDO

Ingredientes:

¼ kg. de tamarindo pelado y hervido
1 taza de miel de piloncillo hervida con canela
2 tazas de jugo de naranja
Agua la necesaria
Ron al gusto
1 naranja

Procedimiento:

Pasar el tamarindo por un colador para quitarle las semillas.

Agregar: miel, jugo de naranja y ron, mezclar bien, agregar agua al gusto.

Rebanar delgado la naranja con todo y cáscara, quite las semillas y ponga a flotar en el ponche.

PULQUE CURADO DE FRESA

Ingredientes:

1 litro de pulque
15 fresas
2/3 taza de azúcar
1 rajita de canela
1/4 de cucharadita de nuez moscada

Procedimiento:

Moler las fresas con el azúcar y especias, mezclar con el pulque y dejar reposar una hora antes de tomarlo. Puede dejarse enfriar en el refrigerador antes de servirlo.

ROSA MEXICANO

Ingredientes:

½ taza de tequila
2 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de granadina
&#!88 taza de hielo picado finamente

Procedimiento:

Ponga todos los ingredientes en la licuadora 10 segundos a velocidad suave. Colarlo directamente sobre una copa de cóctel.

SANGRITA

Ingredientes:

1 kg. de jitomates maduros sin semillas ni piel
el jugo de 3 naranjas
el jugo de 2 limones
1 cebolla chica picada
5 cucharadas de azúcar
4 o 5 chiles serranos
(es opcional quitarles semillas y venas para que piquen menos) ½ cucharadita de sal

Procedimiento:

Todos los ingredientes se licuan; se cuela y se enfría en el refrigerador. Se sirve fría.

SUBMARINO

Ingredientes:

1 copa de tequila
1 cerveza bien fría

Procedimiento:

En un tarro, introducir un caballito lleno de tequila, por el lado vaciar la cerveza sin que haga espuma.

TEQUILA SOUR

Ingredientes:

¼ taza de tequila
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de jarabe
2 cucharadas de hielo picado

Procedimiento:

Agitar todos los ingredientes en una coctelera, luego colarlos sobre copas previamente enfriadas.

VAMPIRO

Ingredientes:

1¼ onzas de tequila blanco
3 onzas de sangrita

Procedimiento:

Se escarcha con sal un vaso, se ponen cubos de hielo y se agregan los ingredientes.

TEPACHE

Para 6 personas

Ingredientes:

1 piña entera madura (alrededor de 1 ½ kg.)
12 tazas (3 lt.) de agua
600 grs. de piloncillo o azúcar morena
1 ramita de canela de unos 8 cm.
3 clavos de olor

Procedimiento:

Lavar la piña perfectamente, quitar el tallo y cortar el resto en trozos grandes incluso con la cáscara. Colocar los pedazos de piña en un recipiente grande y agregar 8 tazas (2 lt.) de agua, el piloncillo, la canela y los clavos. Tapar y dejar reposar en un sitio caliente durante 48 horas.

Colar el líquido resultante -el tepache- y agregar las otras 4 tazas (1 lt) de agua. O, si prefiere, añadir 1 taza (½ lt.) de cerveza clara y dejar reposar otras 12 horas. Colar y añadir 3 tazas (3/4 lt) de agua. Servir frío con cubos de hielo.



Panaderia Tradicional



PANADERÍA

Pan, alimento básico que se elabora cociendo una mezcla de harina o grano molido, agua o leche, y varios ingredientes más. La harina puede ser de trigo (el grano más utilizado), centeno, cebada, maíz, arroz, patatas o papas y soja. Dependiendo de los ingredientes utilizados, el pan puede ser con levadura o ácimo.

El primero se hace combinando un agente que produce la fermentación y subida del pan, en general levadura, con el resto de los ingredientes, normalmente azúcar, sal y grasa, además de la harina y el líquido.

La levadura actúa en el proceso de fermentación, generando diminutas burbujas de un gas, dióxido de carbono, en la mezcla o masa, incrementando su volumen y haciéndola ligera y porosa.

Las levaduras químicas, en especial la levadura de cocina, logra la distensión de la masa por la interacción entre carbonatos y ácidos, reduciendo en gran medida el tiempo que requiere la acción de la levadura natural. El pan ácimo se compone en esencia de harina y líquido y no lleva levadura.

Los preparados derivados de grano cocido se han utilizado como alimento desde la prehistoria.

BOLILLO

Ingredientes:

Masa para pan francés

Procedimiento:

Tome una de las bolitas, aplástela ligeramente con la mano hasta formar un grueso óvalo y marque consecutivos dobleces, sellándolos respectivamente con la base del pulgar, con los dedos señale las puntas en los extremos del bolillo y póngalo sobre la charola previamente engrasada y enharinada, hornee a 250°C durante 30 minutos.



CHURROS

Ingredientes:

500 Grs. de harina
1 litro de agua
40 Grs. de margarina
3 Grs. de sal
1 litro de aceite para freír
Azúcar granulada, la necesaria.

Procedimiento:

Coloque en una cacerola el agua, la margarina y la sal, ponga a calentar y cuando suelte el hervor retire del fuego; agregue la harina y mezcle con una cuchara de madera, sin dejar de mover ponga otra vez en la lumbre hasta lograr una pasta fina y consistente, deje enfriar un poco y llene con esta pasta una churrera.

Caliente el aceite, ya hirviendo exprima pequeños bastoncitos de unos 20 cm. de largo, una vez fritos y dorados, coloque sobre hojas de papel absorbente y reboce en el azúcar.



CONCHAS

24 piezas

Ingredientes:

1 taza de agua tibia (240 ml)
1 sobre de levadura (11 g.)
200 Grs. de harina (1 1/4 tazas)
1 Kgr. de harina
1 cucharadita de sal
4 huevos
1 lata de leche condensada
1 taza de leche evaporada (240 ml)
1 1/2 cucharadas de ralladura de naranja
250 Grs. de mantequilla
1 huevo para barnizar.

Procedimiento:

Horno precalentado a 200°C. Hidrata en el agua la levadura con la harina, deja reposar 10 minutos. Con la harina forma una fuente, en el centro incorpora la sal, los huevos, la leche condensada, la leche evaporada, la ralladura de naranja y la levadura. Amasa poco a poco, incorpora la mantequilla y golpea la masa para que se le formen ámpulas.

Vacía la masa a un recipiente y deja que doble su volumen. Divídela en 24 porciones y boléalas. Acomódalas en charolas engrasadas, separadas una de la otra, barniza con el huevo y cúbrelas con lo siguiente:

Cobertura:

250 Grs. de azúcar glass
250 Grs. de manteca vegetal
360 Grs. de harina (2 1/4 tazas).

Mezcla el azúcar glass, la manteca y la harina, con las manos forma tortillitas. Coloca sobre las conchas y marca el dibujo con el marcador de conchas. Deja que leviten y hornea durante 20 minutos.



COLCHONES

Ingredientes:

1/2 taza de agua (60 ml.)
1 sobre de levadura (11 grs.)
100 grs. de harina
900 grs. de harina (5 1/2 tazas)
1 lata de leche condensada
5 huevos
1/2 taza de azúcar (125 grs.)
1/2 taza de leche evaporada
200 grs. de mantequilla
1 huevo para barnizar

Procedimiento:

Horno precalentado a 180°C. En el agua se hidrata la levadura y mezcla con la harina, se deja reposar 10 minutos. Con la harina se forma una fuente, en el centro se añade la leche condensada, los huevos, el azúcar, la leche y la levadura.

Se amasa y añade la mantequilla hasta formar una masa homogénea, golpeándola para que se le formen ámpulas (Hasta que a la masa se le vean bolsitas de aire). Se vacía a un recipiente engrasado y se tapa con un plástico hasta que doble su volumen. Se divide en 36 porciones y se acomoda en 3 moldes cuadrados separando las porciones 2 cm. Dejar que doblen su volumen, se barniza con el huevo y hornea durante 25 minutos.



CUERNITOS

24 piezas

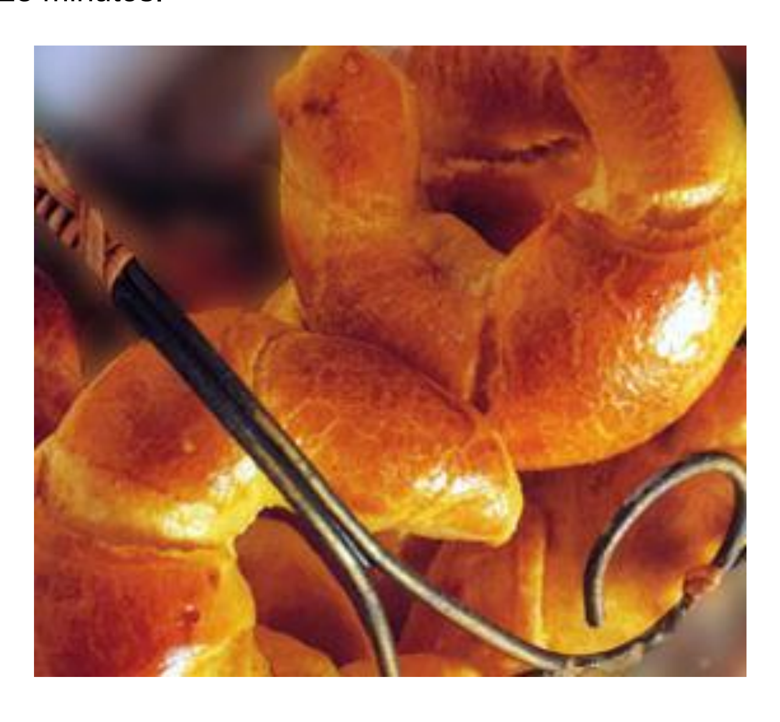
Ingredientes:

1/4 de taza de agua tibia (60 ml)
50 Grs. de levadura comprimida
1 Kg. de harina
1 lata de leche condensada
1/2 cucharadita de sal
2 limones (ralladura y jugo)
10 yemas de huevo
1/2 taza de leche evaporada (120 ml)
400 Grs. de mantequilla
1/2 Kg. de mermelada de fresa

Procedimiento:

Horno precalentado a 200°C. En el agua hidrata la levadura y deja reposar 5 minutos. Con la harina forma una fuente, en el centro pon la leche condensada, la sal, la ralladura y el jugo de limón, las yemas, la leche y la levadura. Amasa hasta integrar todos los ingredientes, añaded la mantequilla y golpea la pasta hasta que se formen ámpulas. Vacíala a un recipiente y deja que doble su volumen.

Vierte la masa en una superficie lisa y enharinada, extiéndela con un rodillo en forma rectangular de 1.5 cm. de grosor. Corta la pasta en triángulos. Pon un poco de mermelada en la parte ancha del triángulo. Enrolla los cuernos y acomódalos en charolas previamente engrasadas. Barniza con el huevo y deja que doblen su volumen. Hornea durante 25 minutos.



DONAS

10 piezas

Ingredientes:

1 sobre de levadura (11 Grs.)
1/4 de taza de agua tibia (60 ml)
4 1/4 de tazas de harina (720 Grs.)
1 lata de leche condensada
4 huevos
1 1/2 cucharadas de ralladura de naranja
150 Grs. de mantequilla
1 cucharadita de sal
1 litro de aceite
3 tazas de azúcar para decorar (750 Grs.)
1/4 de taza de canela en polvo.

Procedimiento:

Mezcla la levadura con el agua y déjala reposar 10 minutos. Forma una fuente con la harina, en el centro incorpora la leche condensada, los huevos, la ralladura de naranja, la mantequilla, la sal y la mezcla de la levadura. Amasa hasta integrar todos los ingredientes, golpeando la masa para lograr que se le formen ámpulas. Vacíala a un recipiente y tápala con un plástico.

Déjala reposar en un lugar tibio hasta que doble su volumen. Extiende con un rodillo en una superficie lisa y enharinada, hasta que quede de 2 cm. de grosor. Corta con el cortador de donas. Colócalas sobre una charola enharinada. Déjalas reposar en un lugar tibio hasta que doblen nuevamente su volumen. Fríelas en el aceite muy caliente y escúrrelas. Pásalas por azúcar revuelta con canela, o báñalas con chocolate diluido.



MEDIAS NOCHES

Ingredientes:

210 Ml. de agua
400 Grs. de harina
110 Grs. de manteca vegetal
1 1/2 cucharadita de sal
6 Grs. de levadura
40 Grs. de azúcar
Unas gotas de colorante vegetal amarillo.

Procedimiento:

Mezcle 150 Grs. de harina con 90 ml. agua y la levadura deje reposar para que doble su volumen añada los demás ingredientes proceda a amasar agregando poco a poco el azúcar y por último la manteca, coloque la masa en un recipiente y deje reposar hasta doblar su volumen. Enseguida refrigere la masa durante 30 minutos.

Divida en 16 porciones iguales**.** Boléelas y deje reposar 10 minutos. Extienda las bolitas sobre una mesa enharinada con ayuda del rodillo a manera de óvalos y enróllelos apretadamente. Coloque en una charola previamente engrasada y enharinada. Cuando hayan aumentado de volumen meta la charola al horno a 230°C durante 15 ó 20 minutos o hasta que doren.



MOÑOS

Ingredientes:

1/2 kg. de harina
100 Grs. de azúcar
5 Grs. de sal
300 Grs. de margarina
4 huevos
1 taza de leche.

Procedimiento:

En una superificie limpia y plana, forme una fuente con la harina, en el centro agregue azúcar, sal y huevo. Mezcle sin deshacer la fuente. Agregue la mitad de la margarina previamente empomada, póngale la leche poco a poco hasta tener una masa manejable. Deje reposar 10 minutos, extienda un poco la pasta y coloque en el centro la margarina restante, doble las esquinas para cubrir y extienda cuidando de que no se salga la margarina de la pasta, déle 4 vueltas de manera que la margarina se reparta uniformemente.

Envuelva dentro de una bolsa de plástico y deje reposar por 12 horas en el refrigerador. Sobre la superficie espolvorée un poco de harina y extienda su pasta formando un rectángulo de un grosor de 5 mm., corte pequeños rectángulos, dóblelos formando el moño. Barnice con un poco de huevo, colóquelos en una charola limpia y seca. Hornee por 25 minutos a 170°C. Deje enfriar un poco, revuélquelos en azúcar y listo.



PAN DE CAJA

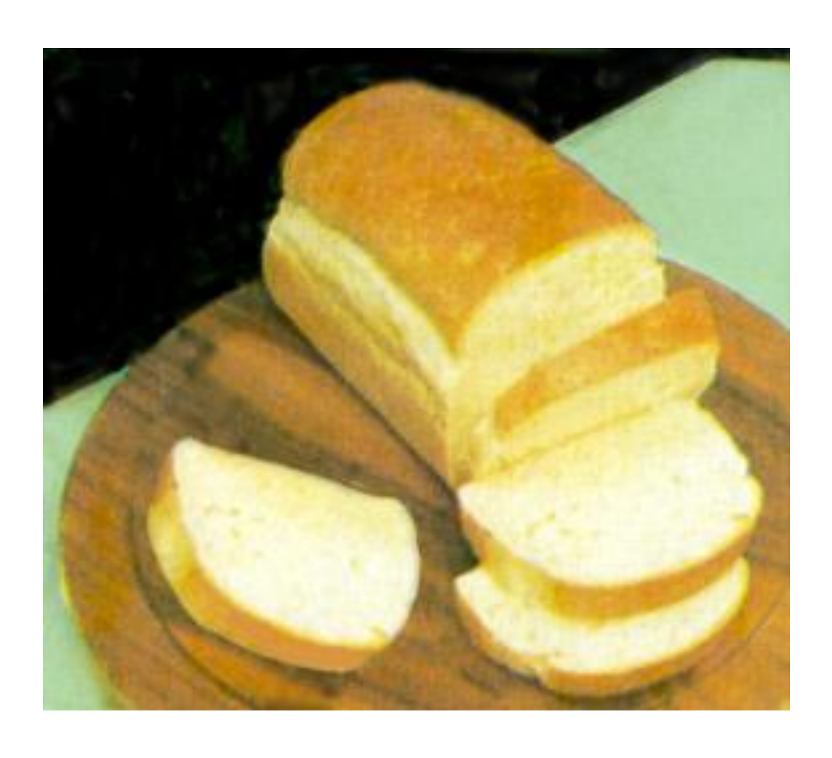
Ingredientes:

70 Grs. de manteca vegetal
18 Grs. de levadura comprimida
6 Grs. de sal
50 Grs. de azúcar granulada
240 Ml. de agua
400 Grs. de harina

Procedimiento:

Mezcle el agua, la levadura y la harina, ya bien integradas añada la sal, el azúcar y la manteca vegetal, sin dejar de mover hasta obtener una masa de consistencia firme y elástica, deje reposar en un lugar tibio hasta que doble su volumen.

En una mesa limpia y enharinada extiéndala y proceda a enrollarla hasta formar un cilindro, éste debe estar bien apretado, coloque este cilindro dentro de un molde para pan de caja ya preparado, deje reposar 1 hora o hasta que la masa alcance casi los bordes del molde. Meta al horno a 210°C durante 25 ó 30 minutos o hasta que tome un color dorado. Saque del horno, déjelo enfriar y despréndalo del molde, coloque sobre una tabla y espere 2 horas antes de rebanarlo.



PANECILLOS DE ELOTE

Ingredientes:

1/4 Taza de agua tibia (60 ml)
1 sobre de levadura (11 g)
2 cucharadas de harina
400 g de harina (2 1/2 tazas)
1/2 cucharadita de sal
1 lata de leche condensada
1 huevo
3 elotes desgranados, cocidos y licuados
1 taza de leche evaporada (240 ml)

Procedimiento:

Horno precalentado a 180° c. En el agua se hidrata la levadura y se agrega la harina, dejar reposar 10 minutos. En la batidora se amasa la leche condensada con el resto de los ingredientes incluyendo la levadura hidratada.

Dejar reposar 10 minutos. Se vacía en moldes engrasados y enharinados en forma de huevo hasta la mitad. Se deja levitar en un lugar tibio hasta que doblen su volumen. Se hornea durante 15 minutos ó hasta que doren ligeramente.



PICONES

Ingredientes:

500 Grs. de harina
75 Grs. de manteca
100 Grs. de azúcar
15 Grs. de levadura
5 huevos
1/4 de cucharada de sal

Procedimiento:

Disolver la levadura en media taza de agua tibia. Hacer una especie de fuente con la harina, sobre una superficie plana. Agregar la levadura disuelta y dejar reposar hasta que el volumen aumente al doble de preferencia en un lugar con temperatura de incubación.

Volver a hacer un anillo con la masa y agregarle la manteca, el azúcar, los huevos y la sal. Dejar reposar para que duplique su volumen. Para terminar el pan, se forma una bolita del tamaño deseado. Se corta en la parte superior la punta con tijeras y se hace un corte en cruz. Se barniza con huevo y se espolvorea con azúcar.



POLVORONES

Ingredientes:

2 y 1/4 tazas de harina
1 taza y media de azúcar glass
Una pizca de sal
1/2 taza de nueces molidas
1 cucharadita de vainilla
1 taza de mantequilla
Más azúcar glass

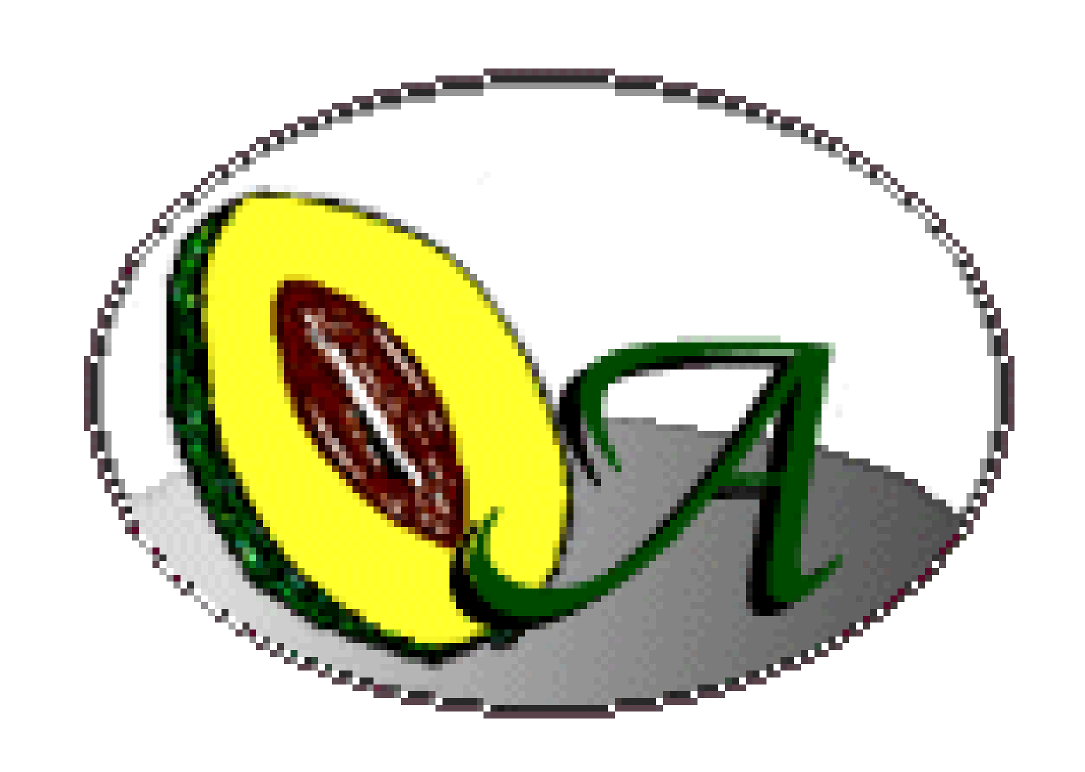
Procedimiento:

Cierna juntas en un tazón la harina, 1/2 taza de azúcar glass y la sal. Agregue las nueces y la vainilla. Mezcle todo muy bien. Aparte, bata la mantequilla hasta que esponje, y poco a poco vaya añadiéndole la mezcla de ingredientes secos; revuelva todo muy bien, trabaje un poco la masa con una cuchara de palo hasta que esté firme y déjelo reposar durante 2 ó 3 horas.

Después forme con la masa bolitas del tamaño de una ciruela, aplánelas un poco y colóquelas en charolas para hornear engrasadas. Caliente el horno a 175°C y hornee los polvorones unos 15 ó 20 minutos. Sáquelos del horno, revuélquelos en el azúcar glass restante y colóquelos con mucho cuidado sobre una rejilla para que se enfríen; después, revuélquelos nuevamente en azúcar glass y envuélvalos en papel china de colores.



GLOSARIO



ACELGA

Verdura baja en calorías, indicada en dietas para adelgazar. Es también diurética, de fácil digestión y rica en vitaminas A, y B C, además de hierro.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR LA ACELGA

Pueden usarse las hojas, los tallos o enteras. Si se usa el tallo, deben retirarse las fibras más duras. De cualquier forma se lavan, se parten en trozos y se cuecen en agua con sal o al vapor.



ACERO INOXIDABLE

Tiene alto precio. Es pobre conductor del calor, pero muy durable robusto y fácil de limpiar. Es el preferido para equipo de cocinas de grandes restaurantes.

ACITRON

Biznaga (planta cactácea) confitada



ACITRONAR

Freír a punto de transparencia, saltear.

ACHIOTE EN PASTA

El achiote es una semilla de color rojo intenso que se mezcla con varias especias formando una pasta. Se puede usar para condimentar aves, pescados y carne de cerdo. Su origen es del sureste del país



ADEREZAR

Condimentar los alimentos. También se usa para significar la preparación de un plato con el fin de darle un aspecto elegante antes de presentarlo a la mesa.

ADOBAR

Macerar la carne con condimentos y chile para que se ablande o quede aromatizada.

AGUACATE

Fruto del árbol de la familia de las lauráceas, nativo de Mesoamérica, de piel coriácea. Existen muchas variedades de aguacate, desde las muy pequeñas que pueden comerse con piel incluso, a las muy grandes con forma de pera y piel con tonos rojizos.

AGUAS FRESCAS

Perfumadas y multicolores, refrescan la garganta y aplacan la sed. Las hay de chía, guanábana, tamarindo, jamaica y cualquier otra fruta, tropical o no.

AGUAUCLE

Huevecillos de una mosca de los lagos, muy apreciados por los aztecas. Se secan al sol y se comen revueltos con huevos de gallina.

AGUAYÓN

Parte de carne vacuna, maciza, consistente, con poca grasa, recomendable para estofados, pucheros y moles de olla. Sus rebanadas dan buenos bistecs.

AJENJO

Es una planta que se utiliza para elaborar licor o saborizantes, su sabor es muy parecido al anís.

AJO

Es un bulbo de origen oriental. Se usa en las cocinas de casi todos los países en salsas, sopas, pescados y mariscos, carnes, vinagretas.

Este bulbo es uno de los condimentos más usados en la cocina mexicana. Siempre ha sido muy apreciado, pues además de su aroma se le han atribuido propiedades curativas. Se afirma que el ajo es estimulante, antiséptico, antirreumático y tonicocardíaco; que es bueno contra la tos, el asma, las lombrices y los venenos. Aunque el ajo es muy venerado por los amantes de platillos con carácter, muchas personas se resisten a consumirlo por su olor fuerte y persistente. Es además, un alimento de difícil digestión.

TÉCNICA CULINARIA DEL AJO

Separe los dientes necesarios de la cabeza y quíteles la fina piel. Para condimentar cocimientos úselos enteros y después retírelos. En los guisos se usa más bien picado o molido enla licuadora o en el molcajete.

No debe freírse prolongadamente porque se amarga. El persistente olor a ajo se neutraliza con agua fría, o bien, con una solución de agua y vinagre o jugo de limón, o masticando una ramita de perejil.



AJONJOLÍ

Son pequeñas semillas de color paja, que contienen una gran cantidad de aceite. Se pueden usar molidas junto con otras especias para hacer salsas o moles. Enteras espolvoreadas sobre ensaladas, como adorno o ingredientes de galletas, dulces, panes y botanas.

ALBAHACA

Es muy aromática y de sabor fuerte, por lo que se utiliza mucho para condimentar aderezos, pastas, pescados, salsas; y aromatizar vinagre.



ALEGRIA

Dulce de origen prehispánico, de semillas de amaranto tostadas y piloncillo.

ALFAJOR

Dulce elaborado con coco, almendra y miel. Nombre que se leda en Yucatán al dulce hecho de polvorón y pinole.

ALIÑAR

Descuartizar un animal y limpiarlo de vísceras, plumas, pellejos, etc.

EL ALUMINIO

Es ligero, inoxidable y buen conductor del calor. Se usa para toda clase de ollas, cacerolas y sartenes. Es relativamente blando y se abolla con facilidad.

Al contacto con alimentos que contienen ácidos reacciona químicamente y puede dar un ligero sabor metálico al guiso. Por esta razón, a menudo se recubre o se mezcla con materiales que reducen la reacción ácida.

ANIS

Es una semilla de forma similar al arroz, de origen mediterráneo. Contiene un olor y gusto muy aromáticos, se usa para infusiones, licores, repostería.



ANTOJITOS

Bocadillos variadísimos y apetitosos, se encuentran en todas partes, en restaurantes de lujo y puestos callejeros.

Las **CHALUPAS** parecen pequeños barcos de masa de maíz, con variados rellenos.

Los **PENEQUES** se parecen a las chalupas, pero se cierran.

Las **GORDITAS** son tortillas más gruesas y de menor diámetro, cuya masa está mezclada con grasa, frijol, chile, etc.

Los **SOPES** son parecidos a las gorditas, pero se fríen.

Las **GARNACHAS** son abarquilladas y rellenas de carne picada y fríjol refrito.

Si los bordes se pellizcan con los dedos, el antojito se llama **PELLIZCADA**.

Las universales **TOSTADAS** son tortillas del día anterior fritas, untadas de frijoles refritos y cubiertas de variadas cosas (sobras de comidas, etc).

Los **MOLOTES** son rollos de masa o tortilla, rellenos y fritos.

APIO

De sabor fuerte y agradable. Buen ingrediente en sopas, ensaladas y guisados. Es rico en vitaminas y se puede encontrar durante todo el año.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR EL APIO.

Se come crudo o cocido. Si se utiliza crudo en ensaladas, debe lavarse muy bien para quitarle los residuos de tierra. Luego sus tallos se raspan un poco para quitarles las fibras. Las hojas también sirven para condimentar caldos y sopas.

EL ARROZ

El arroz es el alimento básico de los países orientales. De allá nos llegó en la época de la Colonia en la nao de China, que unía a las Filipinas con Acapulco y traía infinidad de mercancías para ser llevadas desde la Nueva España a la península Ibérica.

El arroz hizo de México también su casa, lugar donde se multiplicaron los platillos con base en este noble alimento o tan sólo como ingrediente.

Como todo cereal, el arroz es rico en almidón y calorías, aunque pobre en proteínas. Nunca debe considerarse como un alimento completo. Es muy útil en dietas tanto para enfermos como para adelgazar, dado que es de muy fácil digestión.

Las múltiples preparaciones que permite hacen del arroz un alimento variado sin que nos harte su consumo frecuente. En México asume fundamentalmente la popular forma de sopa seca y, tras el arroz a la mexicana, aparecen infinidad de variaciones. También se usa en sopas caldadas, postres y como guarnición de platillos fuertes.

TÉCNICA CULINARIA DEL ARROZ

Muchas personas consideran que preparar la sopa seca de arroz entraña mucha dificultad. En realidad este proceso es fácil y sólo exige un mínimo de atención y cuidado. Seguirlo, además, nos alejará de arroces ensopados o brincones.

1) Mida el arroz antes de prepararlo, sobre todo si no tiene práctica, lo cual le permitirá medir con exactitud el agua al momento de incorporarla.

2) Remoje el arroz en agua caliente por espacio de 15 ó 20 minutos, o menos si los granos están ya bien esponjados. No lo deje de más en remojo ni lo lave después, porque va perdiendo propiedades nutritivas.

3) Escúrralo lo mejor posible.

4) Fríalo a fuego suave en bastante aceite o manteca, procurando que la grasa lo cubra muy bien. Así no tendrá que moverlo constantemente y el grano queda más entero. Remuévalo, sin embargo, de vez en vez para que se fría parejo.

5) Si al removerlo "suena a arena" es que ha perdido la humedad y por lo tanto está bien frito. No permita que llegue a tomar color.

6) Retire casi toda la grasa, que puede aprovechar en otro guiso, y deje sólo la necesaria para que se fría el recaudo.

7) Regrese el arroz al fuego y añada el recaudo de inmediato y suba la flama; deje que hierva un poco para que sazone bien. Remueva una o dos veces: No es necesario usar mucho recaudo, tanto como para que el cereal nade en él, sino sólo el necesario para que los granos se impregnen muy bien.

8) Una vez sazonado el recaudo, añada caldo o agua, verifique que el fuego esté alto y deje hervir sin remover. La cantidad conveniente es dos tazas de agua o caldo, más un chorrito por cada taza de arroz.

9) Cuando el caldo entre en hervor, añada el consomé en polvo si es que usó agua, baje la flama hasta que quede muy suave y tape el recipiente.

10) A partir de este momento el arroz se hace solo. Déjelo secar sin removerlo y sólo esté pendiente para que no se reseque o se pegue.

11) Cuando esté casi seco, conviene esparcirle un puñito de agua fría y taparlo de nuevo para que termine de secarse. Esto lo esponjará y soltará sus granos. Para asegurar esta consistencia, también puede agregarse al arroz en cocción unas gotitas de limón.

12) Déjelo reposar fuera del fuego de cinco a diez minutos antes servirlo.

Técnica culinaria del arroz mexicano

El tradicional arroz mexicano se prepara en las típicas cazuelas de barro. Queda realmente sabroso. Sin embargo, este utensilio puede ser sustituido en cualquier cocina moderna por cacerolas un tanto hondas, dando éstas muy buenos resultados. Las de peltre o aluminio grueso son muy recomendables. Tenga de preferencia su cacerola exclusiva para el arroz. Conocer su utensilio también facilita la tarea.

Si le sobró arroz, guárdelo en el refrigerador herméticamente cerrado. Para recalentarlo, agregue un poquito de agua o caldo, tape el recipiente y deje la flama muy baja. Sólo remuévalo de vez en vez.

Otra buena utilización de las sobras de arroz consiste en preparar una sopa caldada. Cabe recordar que el arroz de mejor calidad es el que no presenta sus granos quebrados, sino que está grande y entero.



ATE

Dulce en pasta hecho con pulpa de fruta y piloncillo o azúcar.

Por aféresis, según la fruta de que se hace, se dice membrillate, guayabate, duraznate etc.

ATOLE

Bebida de harina de maíz disuelta en agua o leche, generalmente con sabor de frutas o especias.

AZAFRÁN

Son los pistilos de las flores del mismo nombre. El olor es fuerte, el sabor es muy agradable y el color es amarillo fuerte.

Tiene un alto costo. Es originario de la cocina española, persa y francesa. Se usa en caldos de pescado, arroces y algunos platillos exóticos.




B

BACANDRA

Fermentado de la tuna; bebida alcohólica de los Estados de Sonora y Sinaloa.

BAÑO MARIA

Hervidor con recipiente doble o algún tipo de cacerola pequeña que se coloca dentro o sobre otra más grande que contiene agua. Los alimentos delicados se cocinan o calientan con el calor del agua.

FORMA TRADICIONAL DE PREPARAR LA BARBACOA

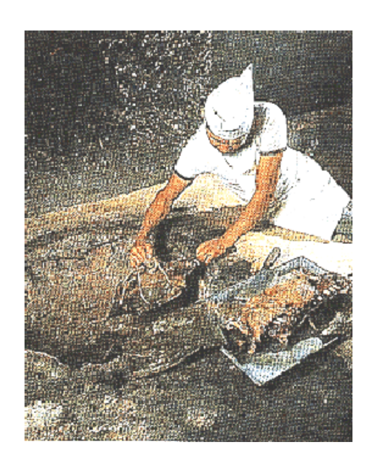
La barcacoa de borrego o (cordero) es una comida tradicional que probablemente surgió de Hidalgo o Tlaxcala

La forma clásica de prepararla es excavar un hoyo de un metro de profundidad y con un diámetro de 60 cm., forrado hasta su tercera parte por piedras o ladrillos.

El día anterior se prende un fuego dentro de él hasta que las piedras estén al rojo vivo, se recubren el fondo y las paredes del horno con pencas de maguey previamente asadas, se coloca en el horno una olla de un diámetro de 40 cm. parcialmente llena de pulque, agua o cerveza, garbanzos, chícharos y zanahorias picadas y una buena dosis de chile verde.

Sobre este bote se coloca una rejilla que sostiene las piezas de un cordero envueltas en pencas de maguey. El estómago del cordero se rellena con las vísceras limpias, picadas y sazonadas con chiles anchos, hierbas y sal: es el "obispo" que se coloca en la parte superior.

Todo se tapa con más pencas de maguey, costales mojados y una capa de tierra. Durante toda la noche, se mantiene encima un fuego de brasas. Al día siguiente, se abre el horno y se come el obispo y la carne espolvoreándole sal gruesa y acompañándola con salsa borracha. En la olla, en el fondo del horno, se ha formado un consomé delicioso y reconfortante.



BEBIDAS

¿Cual es la bebida preferida del mexicano?

El intentar contestar requiere estudiar a fondo la decadencia de la tradición, el desarrollo industrial, la evolución de los gustos influenciados por la publicidad.

El estudio puede empezar observando dos extremos. México es el país que, per cápita, consume más refrescos embotellados y, entre los países productores de vino, el que menor consumo registra.

Los mexicanos, además de mares de gaseosas, toman, según sus posibilidades económicas, bebidas de escasa graduación alcohólica (fundamentalmente pulque y cerveza) y destilados de alto contenido alcohólico (tequila brandy).

El vino de uva, complemento indispensable de toda comida en España, Francia e Italia, es aún artículo de lujo reservado a unos pocos, aunque su consumo se vaya haciendo cada día más popular.

Las antiguas bebidas están siendo desplazadas irremediablemente por aquellas producidas en gran escala, ya se trate de gaseosas, cervezas, vinos o aguardientes. Pero vale la pena recordarlas porque constituyen un aspecto significativo, sugestivo y singular de una cultura culinaria amenazada por el olvido.

BEBIDAS DESTILADAS Y OTRAS

Los buenos bares de México ofrecen al cliente la acostumbrada variedad de bebidas y cocktails internacionales y algo más: las bebidas típicas del país, que van desde un monástico rompope a un deslumbrante cocoloco, pasando por una soberbia variedad de combinaciones a base de tequila.

"Un mole que arde, el guacamole, las enchiladas, las tortillas de maíz bien calientes bajo la servilleta Y para comenzar un tequilazo". Así, sintéticamente, describe un buen almuerzo Marc Chadourne en su novela costumbrista Anáhuac o el Indio sin Plumas (1925).

El tequila, gloria de Jalisco y de México, la única bebida mexicana de "denominación de origen" controlada y reconocida internacionalmente, es el mejor aperitivo para una comida mexicana.

Al parecer, los inventores de este fermentado y destilado del agave fueron los indios de la tribu de los Tiquilos y primeramente lo elaboraron en Amatitán, a 45 kilómetros al noroeste de la actual ciudad de Guadalajara.

En esa lejana época, el tequila lo bebían solamente los sacerdotes y los ancianos: en nuestros días, se han sumado a ellos muchas otras personas.... En sus versiones (blanco, reposado y añejo) el tequila es bebida vigorosa, cuyo aroma delicado se presta a muchas combinaciones sin perder personalidad.

En los estados de Oaxaca y Guerrero se produce otro fermentado y destilado de ágave, el mezcal. De elevada graduación alcohólica, es algo más áspero que el tequila.

De la caña de azúcar se destilan aguardientes que tienen distintas características según el lugar de procedencia: así el experto distingue el comiteco de Chiapas del ron de Veracruz (que se emplea en la preparación de toritos, o sea cocktails con frutas), de los aguardientes de Morelos y de la charanda de Michoacán; todas ellas bebidas de escasa producción, consumidas localmente, que no le hacen competencia a los rones de las grandes marcas. El mayor volumen de destilados de vinos de mesa.

Recorriendo el país, el viajero se encuentra con una sorprendente variedad de bebidas de todo tipo. Desde los pulques curados con frutas y azúcar hasta los delicados vinos de frutas de Toluca llamados moscos; desde la damiana aromática de hierbas de Sinaloa hasta el XTABENTUM yucateco, destilado de una miel de flores; desde el dulcísimo jobo elaborado con raras ciruelas de Chiapas hasta la pitarrilla de Yucatán, que se hace fermentando en miel la corteza del árbol baché desde la espumosa sidra de Zacatlán de los Manzanas, Puebla, hasta el tepache, resultado de la fermentación de la piña.

Cada ciudad, casi cada pueblo de México tiene sus especialidades líquidas, muchas veces altamente nutritivas, como los atoles y los pulques, y otras veces de veras sorprendentes: como la extraordinaria mezcla que nos enseñaron a hacer en Yecapixtla, Morelos (la ciudad donde, dicen, hacen la mejor cocina de México), y que recomiendan como insuperable para envalentonar a un torero antes de la corrida: se mezcla una buena dosis de chinguirito (aguardiente de caña con aguamiel) con jugo de naranja, cebolla y abundante chile verde picados, y encima se le espolvorea ralladura de queso añejo.

BEBIDAS FERMENTADAS

Procedimiento tan viejo como el hombre civilizado, la fermentación transforma en alcoholes los azúcares de ciertos vegetales: así tenemos la cerveza y los vinos, que en México se producen en gran escala y con métodos industriales modernísimos.

La cerveza mexicana se exporta a varios países, y los vinos han alcanzado un loable nivel cualitativo. Sin embargo, a pesar de su popularidad, estas bebidas no son autóctonas. La bebida nacional, sin discusión, es el pulque, el blanco y espeso líquido que resulta de la fermentación del aguamiel del maguey.

En tiempos de los Aztecas el abuso del pulque (octli, su nombre antiguo) era severamente prohibido. La embriaguez que causaba era considerada "causa de toda discordia y disensión, como una tempestad infernal, que trae consigo todos los males": sólo podían emborracharse los enfermos y los viejos, cabe sospechar que tales normas fueron transgredidas a menudo.

No les gustaba el pulque a los españoles, y lo consideraban, bebida de indios. Sin embargo, su consumo llegó a ser enorme en la Ciudad de México y otras ciudades, porque era tan barato; y no dudamos de que el pulque llegó a todo el mundo, si hasta la refinadísima señora Calderón de la Barca, que no pudo reprimir un "gesto de horror" cuando lo probó por vez primera, terminó venciendo la repugnancia y apreciando sus cualidades.

En nuestra época el consumo del pulque ha bajado notablemente, y han desaparecido la mayoría de las pintorescas pulquerías de nombres extravagantes que hicieron la delicia de los pintores costumbristas del siglo pasado.

El pulque no es bebida aristocrática, pero es muy alimenticia y es, además, importante ingrediente para la ***COCINA MEXICANA*** .

Creado por la diosa Mayahuel y el Dios Patecatl, el pulque es parte de la cultura del pueblo. Hizo habitable el desierto.

Fue colosal fuente de ingresos para las arcas de la colonia española y todavía es fuente de vida -y de olvido- para cierto número de habitantes del país.

BERRO

Crece junto a los ríos. Contiene sobre todo hierro y una cantidad menor de azufre. Es muy refrescante y diurético.

TECNICA CULINARIA PARA PREPARAR EL BERRO.

Retire la parte gruesa de los tallos y lávelos muy bien al chorro del agua. Antes de usarlos en ensaladas, séquelos muy bien con una servilleta limpia.

DESCRIPCIÓN DE LA BIRRIA

Especialmente en Jalisco, birria es una especie de barbacoa de chivo, borrego o puerco. Se cocina a vapor, y para ello hay dos métodos: uno, poner hojas de maguey y en la parte inferior de la olla para que el líquido no toque la carne; y el otro, utilizar una rejilla en la olla con el mismo objeto.

BIZCOCHO

En el sureste, palitos de pan con ligero sabor a anís.

BIZNAGA

Cactus, cuyo tallo se cristaliza con azúcar. Planta sagrada de los Aztecas.

BOBO

Pez de aguas dulces. de piel negra sin escamas y carne blanca. Es fácil de pescar y de ello deriva su nombre popular.

El nombre científico es HURO NIGRICANS.

BORRACHO

Condimentado con bebidas alcohólicas como pulque o cerveza (hay frijoles borrachos, salsa borracha, etc).

BOTANA

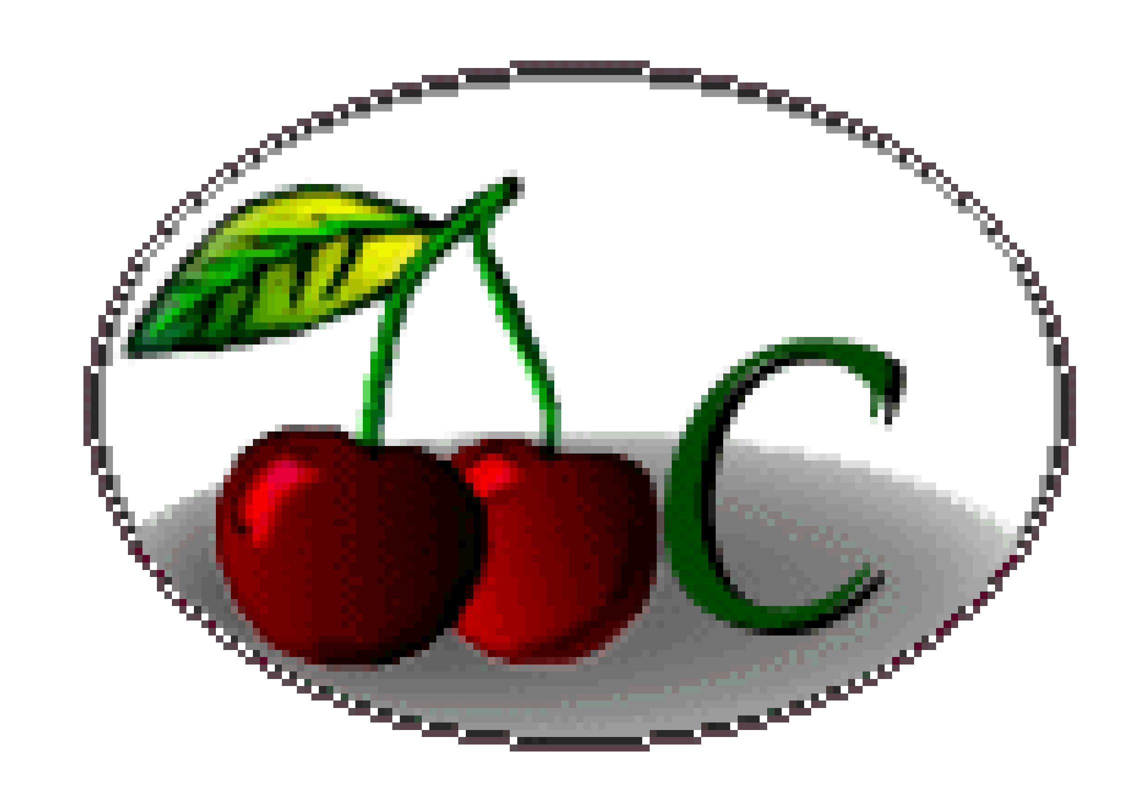
Bocado que acompaña el aperitivo.

BUFFET

Es una manera de servir la comida, menos formal que el tradicional banquete, en la que las viandas se encuentran a disposición de los comensales dispuestos sobre un mostrador o mesa.

BUÑUELO

Fritura de harina, grande y redonda, a menudo endulzada con miel.


C

CACAHUACINTLE

Variedad de maíz, de mazorca grande y grano redondo y tierno; se emplea, por ejemplo, en la preparación de tamales cernidos.

CACAHUATE

Planta americana (Arachis hypogaea) leguminosa; el fruto es tan abundante y común que se dice "me importa un cacahuate" de algo desdeñable. En algunos sitios se le llama maní y en España cacahuete.

OLLAS, CACEROLAS, CAZUELAS Y SARTENES

Es importante conocer las características, ventajas y desventajas de los materiales con que se fabrican estos utensilios.

- **EL ALUMINIO** es ligero, inoxidable y buen conductor del calor. Se usa para toda clase de ollas, cacerolas y sartenes.

Es relativamente blando y se abolla con facilidad. Al contacto con alimentos que contienen ácidos reacciona químicamente y puede dar un ligero sabor metálico al guiso. Por esta razón, a menudo se recubre o se mezcla con materiales que reducen la reacción ácida.

- **EL COBRE** es el mejor conductor del calor y es ideal para cocinar mermeladas o jarabes de azúcar. Las mejores piezas de este metal están recubiertas interiormente de estaño, níquel o acero, para evitar la reacción del cobre con ácidos, que da origen a sustancias tóxicas.

Es muy hermoso (y caro) pero se opaca fácilmente y cuesta trabajo mantenerlo limpio y reluciente.

- **EL HIERRO FUNDIDO** es excelente conductor del calor, pesado y durable. Las sartenes de hierro fundido son ideales para TORTILLAS DE HUEVO: después del uso no se lavan sólo se limpian con papel.

Se oxida fácilmente: hay que secarlo con cuidado y conviene engrasarlo ligeramente después de usado.

CAJETA

Dulce de leche de cabra y azúcar, especialidad de Celaya, Guanajuato.

CALABACITA

Es baja en calorías y rica en vitaminas; de muy fácil digestión. Antitóxica, laxante y diurética. Contiene mucha agua y es muy combinable con otros alimentos por su sabor tan suave.

TÉCNICA CULINARIA DE LA CALABACITA

Suele comerse frita o cocida, pero se admite cruda en algunas ensaladas. Aunque las calabacitas se parten según la receta, siempre se lavan y luego se les cortan los extremos y se talla cada uno de éstos con la parte cortada. Esto impide que se amarguen.

Las calabacitas deben estar frescas y lisas y no lucir amarillentas, porque esto indica que están amargas. Para freírlas se cortan generalmente en rebanadas, se usa poco aceite y se tapa el recipiente - con el fuego bajo - para que así suelten el agua que contienen.

Cuando se necesitan cocidas, pueden ponerse al fuego al vapor o en agua con sal, tan sólo sin sus extremos.

CALABAZA

Los enormes frutos de esta cucurbitácea de origen americano se utilizan en México de muchas maneras, así mismo sus semillas (o pepitas), sus flores y su versión minúscula, la calabacita.

La CALABAZA en tacha es la confitada en piloncillo o azúcar de caña.

CALDOS Y PUCHEROS

El puchero español se extendió por todo México llevado por los conquistadores. Así, con el tiempo llegó a formar parte de la cocina local este guiso peninsular que es al mismo tiempo un plato de sopa, otro de carne y una importante guarnición de verduras, hortalizas y legumbres.

El puchero español tomó características especiales en cada región mexicana. Hoy en día contamos con diversos caldos sustanciosos que, sobre todo en los días fríos, son la mejor manera de empezar a comer.

Quizás destaque entre todos, por su representatividad mestiza, el mole de olla.

CAMBRAY

Se aplica a hortalizas muy tiernas como por ejemplo cebollitas de cambray.

CAMOTE

En castellano, batata. En la ciudad de Puebla, llaman camote al dulce de camote, azúcar y esencia de frutas.

CAMPECHANO

Además del significado común (de buena disposición, alegre, sencillo) esta palabra se aplica en México a una mezcla de mariscos (cocktails campechaneado) y a mezclas de bebidas alcohólicas diversas.

CANELA

Es la corteza de un árbol originario de Sri Lanka.

Se puede usar en rajas o molida en polvo. Es muy aromática y sabor muy fuerte. Se usa mucho en postres, chocolates, pasteles, bebidas como tés y ponches.



CAPIROTADA

Platillo nacido para utilizar el pan seco.

En la actualidad, generalmente se endulza con piloncillo y se enriquece con frutas y especias, pero antiguamente las capirotadas contenían verduras, queso y carnes y eran un tipo de sopa.

CAPULIN

Especie de cerezo silvestre, con frutos pequeños y sabrosos.

CARDAMOMO

Se cultiva en regiones templadas y hay un centenar de variantes. Los granos de la adormidera azul se usan en algunos tipos de pasteles.

CARNITAS

Carne, generalmente de puerco, frita; los tacos de carnitas se encuentran entre los más populares y sabrosos.

CAZUELAS DE BARRO

Las cazuelas de barro son utilizadas en la mayoría de las recetas mexicanas tradicionales, pero su empleo no es imprescindible, aunque sí característico y típico para, por ejemplo, preparar y servir moles.

Las ollas se emplean para una de las más conocidas y variadas de México.

Antes de usarlas, ollas y cazuelas de barro se "curan". La mejor manera es frotar ajo en su interior, cubrir el fondo con abundante sal gruesa y ponerlas al fuego hasta que la sal este casi quemada. Se enjuaga cuidadosamente.

CEBOLLA

Es quizás, la hortaliza más popular en el mundo. Desde la antigüedad ha gozado de un gran prestigio y también se le atribuyen propiedades curativas.

Es un excelente desinfectante, capaz de matar gérmenes y bacterias, purifica la sangre, es laxante, diurética, un buen tónico nervioso y además ayuda a expulsar bichos del cuerpo. La cebolla es rica en vitaminas A, B y C, con la ventaja de que difícilmente se destruyen durante la cocción.

TECNICA CULINARIA DE LA CEBOLLA

Su exótico sabor, además de despertar el apetito de cualquiera, es un comodín inigualable en sopas, ensaladas, aderezos, antojitos, carnes, aves, pescados y mariscos. Quizás su único inconveniente es que resulta pesada, sobre todo cruda, para aquellos que padecen una mala digestión.

Como ingrediente y condimento, la cebolla se utiliza por lo general picada. El corte dependerá de las exigencias de cada receta. Existen métodos prácticos para cortar la cebolla.

- finamente picada
- picada en chico
- picada en grande
- en rajitas
- en rodajas

Para no llorar al picar la cebolla, el mejor antídoto es el agua fría. Pélela, pues, bajo el chorro del agua; remoje el cuchillo antes de picarla y conserve un poco el agua fría en su boca mientras termina de hacerlo. Para neutralizar el olor, es útil enjuagar las manos en agua con poco limón o vinagre.

CEBOLLÍN

Es muy parecido a las cebollitas de cambray pero mucho más delgado, y de sabor más delicado. Se puede usar con carnes, aves, pescados y mariscos, salsas, aderezos.

CECINA

Carne seca salada, a veces enchilada.

CEVICHE

Pescado marinado en limón agrio y otros ingredientes; deliciosa especialidad de Acapulco.

CILANTRO

Es una planta de color verde obscuro y de hojas pequeñas ligeramente redondas. Se utiliza mucho en la comida mexicana, tiende a aromatizar con su singular sabor y olor.

CLAVO DE OLOR

Proviene del girasol. Tiene un sabor y aroma fuertes. Se puede adquirir entero o en polvo. Se usa con carnes frías, galletas, pasteles y postres, aderezos para marinar.



CLEMOLE

Salsa de chile y tomate para guisar carnes, aves, mariscos etc.

COCADA

Dulce a base de pulpa de coco. Especialidad conventual con muchas y deliciosas variaciones.

EL COBRE

El mejor conductor del calor y es ideal para cocinar mermeladas o jarabes de azúcar.

Las mejores piezas de este metal están recubiertas interiormente de estaño, níquel o acero, para evitar la reacción del cobre con ácidos, que da origen a sustancias tóxicas.

Es muy hermoso (y caro) pero se opaca fácilmente y cuesta trabajo mantenerlo limpio y reluciente.

COCER

Es cocinar un alimento en un líquido. Puede hacerse PARTIENDO DE UN LIQUIDO FRIÓ o PARTIENDO DE UN LIQUIDO CALIENTE, con resultados diferentes.

Hay varios tipos de cocción en líquido: la EBULLICIÓN RÁPIDA, con burbujas en movimiento violento, es necesaria para pastas, pero no debe usarse mucho en la cocina.

Sin embargo, es muy conveniente alcanzar el punto de hervor para bajar la temperatura hasta lograr una EBULLICIÓN LENTA, en la cual el líquido se agita muy levemente y pocas burbujas suben a la superficie.

Esta es la temperatura ideal para cocinar vegetales, mariscos, sopas, salsas y moles, carnes y guisos diversos.

COCINAR A FUEGO VIVO

El alimento se expone directamente al fuego o está separado de la llama por algo que distribuye el calor de manera uniforme.

El fuego es directo cuando se cocina A LA PARRILLA, AL RESCOLDO (bajo cenizas), AL PASTOR, AL ASADOR, CON BROCHETAS, etc. El ahumado es un proceso que se incluye en este grupo.

Lo que en otros casos, separa el alimento del fuego puede ser una PLANCHA, UN COMAL, PAPEL DE ALUMINIO, u otro objeto semejante.

COCINAR AL HORNO

(de gas o eléctrico) tiene múltiples funciones: siempre rodea el alimento, ya sea descubierto, envuelto o tapado, de aire caliente.

El horno permite ASAR, TOSTAR, GRATINAR, ESTOFAR, SECAR. etc.

COCINAR BAJO TIERRA

Hay variaciones sobre este método antiquísimo y primitivo. El hoyo en la tierra se calienta con carbón o leña encendidos, o piedras muy calientes; el alimento (carne o pescados) se envuelven en hojas vegetales, se coloca adentro, se tapa el hoyo y se enciende fuego encima.

Otra versión del mismo método consiste en enterrar en ARENA el alimento y encender fuego en la superficie.

COL

Llamada también repollo, es una de las verduras más utilizadas en México. Es parte importante en sopas, pucheros, pozoles e infinidad de antojitos. Contiene hierro, azufre y vitaminas A, B y C.

La col es de difícil digestión y se le reprocha un poco el mal olor que despide durante su cocción. Sin embargo, el azufre la hace buena para las personas con padecimientos reumáticos.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR COL

Para quitarle el tufo característico que adquiere durante su cocción, introduzca sus hojas un ratito en agua hirviendo; luego escúrralas, lávelas bajo el chorro de agua fría y regréselas al fuego en agua limpia con sal a que terminen de cocerse.

También se utiliza cruda, ya sea rallada o picada finamente, en ensaladas y antojitos. En este caso debe ser desinfectada con anterioridad.

COLIFLOR

Tiene propiedades semejantes a las de la col. Es igual de indigesta que ésta y un poco menos nutritiva.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR LA COLIFLOR

Hay que escoger las más blancas y apretadas.

Para facilitar su cocción, se separan los ramitos con cuidado. Una vez separados, se lavan muy bien y se cuecen al vapor o en agua con sal. Los tallos deben ablandar muy bien para que sea menos indigesta.

COMINO

Son unos granitos parecidos al arroz pero más pequeños y delgados, de color café. Tiene un sabor y olor fuertes. Se usa en algunas salsas mexicanas, quesos, panes, principalmente en la elaboración del pan de centeno.

EL COMAL

El comal tradicional es un disco de barro cocido que se coloca sobres tres piedras (los TENAMASCLES) entre las cuales se prende un fuego de carbón o leña.

Antes de ser usado, hay que "curarlo", o sea frotarlo por ambos lados y varias veces con una mezcla de agua y cal, después de lo cual se pone a secar al sol.

Más práctico es el comal de metal, de uso generalizado en México. Es más ligero, no es frágil, se calienta más rápidamente que el de barro y la temperatura se puede graduar fácilmente. Es un disco de lámina de hasta 80 cm. de diámetro.

Se limpia con agua y jabón o detergente, y se cura sólo untándolo con unas gotas de grasa. Se oxida fácilmente, de manera que hay que secarlo por completo cada vez que se lava.

Existen comales metálicos cóncavos en la parte central. Sirven para freír antojitos en grasa. Antojitos y tortillas se conservan calientes sobre el borde del comal.
El comal puede ser sustituido perfectamente, en una cocina moderna, por la plancha de la estufa calentada por gas o electricidad, o hasta por una sartén grande.

CONSERVACIÓN DE LOS CHILES

Los chiles frescos se guardan en el refrigerador en la parte menos fría (la más baja) y se conservan así varias semanas.

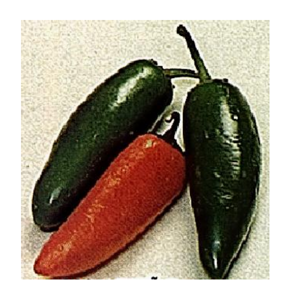
Con el transcurso del tiempo, pueden perder en parte su aspecto terso y brillante, pero no su sabor.

Atención: no hay que envolverlos en bolsas de plástico.

Los chiles secos se conservan indefinidamente en un lugar fresco y seco, siempre y cuando hayan sido comprados en buen estado, es decir debidamente secados (sin rastros de humedad) y sin insectos. Hay que eliminar aquellos, que estén en malas condiciones o se vayan deteriorando.

CHILE JALAPEÑO, CUARESMEÑO O GORDO

Este chile mide de 4 a 6 cms, es carnoso y de punta redonda, Para escabeche rellenos.



SOPAS Y CREMAS

Según decía el gran gastrónomo francés Anselme Brillat-Savarin, el inmortal autor de la Fisiología del gusto, la sopa es a la comida lo que la obertura a la ópera, y no se equivocaba, pues una buena sopa predispone los ánimos a seguir disfrutando lo que nos servirán.

Además, en momentos de frío, o incluso en días templados, nos deja un mensaje de calor, fragancia y sabor.

Desde luego, si servimos una sopa omitiremos las pastas y viceversa. Además, si la sopa es sustanciosa permite una continuación digamos livianita.

En cambio, una sopa liviana llana, requiere, exige lo que podríamos considerar un plato fuerte (lo cual no significa una comida pesada ni indigesta).

También se prestará atención al color y a la presentación de la sopa, en la cual podrían sobrenadar elementos visuales y de sabor que le confieren un matiz agradable: perejil muy picado, cuadritos de pan frito y tantos otros creados por la imaginación inagotable de los grandes chefs y las amas de casa.

CUCHARAS Y SIMILARES

En una cocina es recomendable tener este número de cucharas y similares:

A. Dos cucharas METÁLICAS
B. Varias cucharas de MADERA
C. Uno o dos CUCHARONES DE METAL
D. Una ESPUMADERA
E. Una ESPÁTULA de metal y otra de plástico
F. Un MISERABLE, o sea una lámina de plástico con o sin mango que sirve para raspar toda una salsa o crema del fondo de un recipiente.

NOTA: Para no maltratar sartenes o cacerolas revestidas de teflón u otro material antiadhesivo, es necesario emplear utensilios especiales.

CUCHARA DE MEDIR

El Juego de varias cucharas metálicas es muy útil para medir especias, sal y líquidos.

CUETE

Parte del muslo de la res, algo dura. Uno de sus usos es mechado y asado. Otro, cocido y deshebrado.

CUCHILLOS

Los cuchillos de acero inoxidable son los mejores (aunque existen otros superiores: los de acero al carbón, sumamente caros). No le afectan la humedad ni los ácidos y se pueden afilar perfectamente. Hay que guardarlos en un soporte donde las hojas queden protegidas. Los cuchillos más necesarios son:

-EL CUCHILLO DEL CHEF

El cuchillo que más usa el chef profesional, así como el cocinero aficionado, es EL CUCHILLO DEL CHEF. Es el más eficaz y el que demanda el menor esfuerzo para picar, rebanar y cortar de distintas maneras frutas, verduras y carnes. Para usarlo se debe sujetar fuertemente y manteniendo la parte de atrás de la hoja entre el pulgar y el índice. Los demás dedos rodean el mango.

De esta manera el control del cuchillo es completo. Además, si el punto donde se aprieta coincide con el punto de equilibrio del cuchillo, la mano se cansa mucho menos. El alimento que se va a cortar se debe asir firmemente con la otra mano, doblando los dedos hacia abajo. En esta posición los nudillos rozan la hoja del cuchillo y sirven de guía para el corte.

La parte de la hoja más próxima al mango se usa más que la punta. No hay que levantar el cuchillo más de lo necesario para tener el alimento debajo de la hoja. Hay que trabajar haciendo un movimiento oscilante con la hoja, la cual debe girar sobre su punta. Al cortar los alimentos hay que empujar hacia adelante y hacia abajo.

I. Un CUCHILLO DE CHEF, con hoja de 20 centímetros, de uso general.
II. Un CUCHILLO PEQUEÑO y de hoja flexible de 15 cms, para deshuesar y filetear.
III. Una HACHUELA pesada y rectangular, para cortar huesos.
IV. Un CUCHILLO LARGO DENTELLADO, para rebanar pan.
V. Una TIJERA robusta
VI. Es indispensable una CHAIRA de acero, que debe ser usada con frecuencia para conservar el filo de los cuchillos.

CURRY

Es la mezcla de varias especias en polvo. Sirve para condimentar salsas, arroces, pescados, mariscos y aves.




Ch

CHAMPURRADO

Bebida de atole, chocolate y piloncillo.

CHARAL

Pececillo lacustre que se come entero, frito o cocinado de distintas maneras. En los mercados lo venden seco.

CHAYOTE

Hortaliza verde de piel muy característica por estar cubierta de espinas, aunque también existe una variedad con la piel lisa.

Es de pulpa muy suave y combinable con otros alimentos Contiene agua y vitaminas diversas. Es bajo en calorías y de muy fácil digestión.

TECNICA CULINARIA PARA PREPARAR EL CHAYOTE

Lávelos muy bien y cuézalos en agua con sal con todo y su piel cubierta de espinas. Al estar en su punto pélelos, retíreles el centro y córtelos como la receta lo indique.

CHÍA

Son unas pequeñas semillas de tamaño minúsculo de color negro, que se utilizan para hacer agua de limón.

Se dejan remojar en agua y cuando se ha formado una baba, se mezcla con agua de limón.

CHILACA

Este chile es verde oscuro, largo y liso, muy picante, hay que asarlo, pelarlo y desvenarlo. Se usa para rellenar, en rajas y escabeche



CHILE ANCHO

Color vino aladrillado, proviene del poblano claro.

CHILE DE AGUA

Parecido al poblano, pero más pequeño, verde claro, abunda en Oaxaca.



CHILE DE ÁRBOL

Chile muy pequeño y picoso, para salsas y escabeches.

CHILE DE ÁRBOL SECO

En polvo se usa para aderezar frutas y verduras.

CHILE CASCABEL O CORA

Conserva forma esférica, suena como "cascabel", muy aromático y picoso.

CONSERVACIÓN DE LOS CHILES

Los chiles frescos se guardan en el refrigerador en la parte menos fría (la más baja) y se conservan así varias semanas.

Con el transcurso del tiempo, pueden perder en parte su aspecto terso y brillante, pero no su sabor.

Atención: no hay que envolverlos en bolsas de plástico.

Los chiles secos se conservan indefinidamente en un lugar fresco y seco, siempre y cuando hayan sido comprados en buen estado, es decir debidamente secados (sin rastros de humedad) y sin insectos. Hay que eliminar aquellos, que estén en malas condiciones o se vayan deteriorando.

CHILE CHIPOTLE SECO

Se seca ahumado, es rojo oscuro, arrugado, aromático y picoso. Para salsas, adobos y (entero) para sopas y guisos.

Secado sin ahumar se llama MECO.



CHILES QUE SE USAN SÓLO FRESCOS

- chile **GÜERO**:

Amarillo o verde claro, en el Sureste se llama IXCATIC.
Aromático, fino, sabroso; se usa en cocidos y guisos o relleno; curtido, en salsas o escabeches. Otros nombres locales: CALORO, Y CARIBE.

El mismo chile seco se llama: **CHILHUACLE:**
de color sepia oscuro, ingrediente indispensable del mole negro de Oaxaca.

- Chile **HABANERO:**

El más picoso y aromático, exclusivo del Sureste. Para pucheros o guisos.

CHILE JALAPEÑO PEQUEÑO

Hay variedades de menor tamaño (2 a 3 cm) y mayor picor.

CHILE JAPONES

Parecido al chile serrano, pero más largo.

CHILE MORITA SECO

Rojizo, picoso, aromático. Otros nombres son: MORA, CHILAILE.

CHILE MULATO

De color rojo intenso, proviene del poblano oscuro. Para adobos, salsas y moles. También se rellena. Otro nombre CHINO.

CHILE PASILLA

Es largo, arrugado, rojo oscuro, aromático y con picante dulzón. Para rellenar, o en adobos y salsas. También es llamado ACHOCOLATADO.

CHILE PIQUIN

Es el chile más pequeño, más conocido y quiza más picoso. Es de color verde y se vuelve rojo al madurar. Se utiliza para muchas clases de salsas.

Otros nombres regionales:

- chiltepin,
- pulga,
- amash, (en Tabasco)
- enano,
- tichusni (en Oaxaca)

- guindilla (en España)

CHILE PIQUIN SECO

Toma color rojo morado. Base de múltiples aderezos, entre ellos la salsa Tabasco.

CHILE POBLANO

Este chile es grande y más o menos verde, el más popular para rellenar, o se corta en rajas o se muele para sopas. Se asa y se pela antes de usarlo.

CHILES QUE SE USAN SÓLO SECOS

- Chile **GUAJILLO**

Es largo, de piel lisa y gruesa, aromático y carnoso. Se utiliza para salsas y adobos. Cuanto más chico, más pica.

Otros nombres: PUYA, COLMILLO DE ELEFANTE.

- Chile **ROJO**

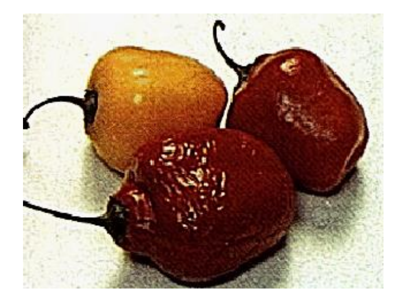
Del Sureste, es base del chilmole.

CHILE SERRANO O VERDE

Pequeño y puntiagudo, se come solo, en salsas crudas o cocidas, en escabeche y guisados.

CHILE TROMPO

De forma esférica, y pequeño. Para salsas frescas. También se llama TROMPITA O BOLA

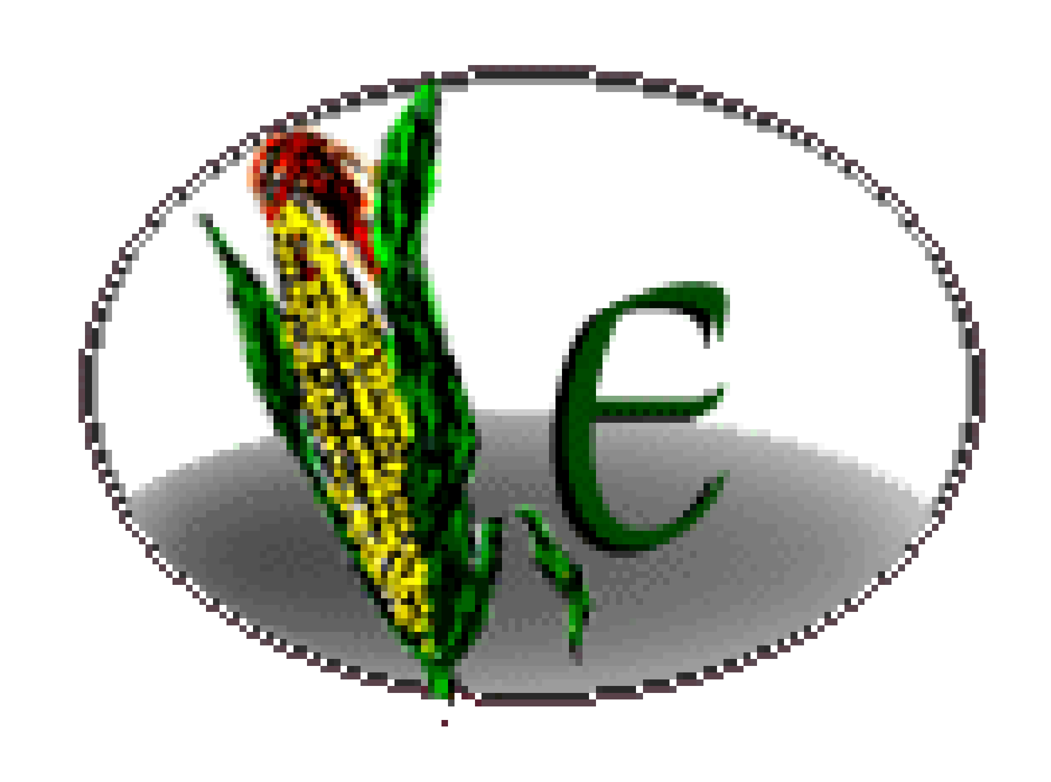


CHILE SERRANO O VERDE

Pequeño y puntiagudo, se come solo, en salsas crudas o cocidas, en escabeche y guisados.

CHILORIO

Especialidad norteña, de carne desmenuzada y condimentada con chiles y especias.



EMPANIZAR

Empanar, rebozar con pan.

ENCHILADO

Tiene varias acepciones: puede ser enchilado un queso, si está untado con chile; enchilado es un nombre de un hongo comestible muy abundante en México (Cantharellus Cibarius); y enchilado es un señor colérico y enojado.

ENTRADAS

Generalmente se le llama primer plato de un menú. Son porciones individuales frías o calientes como volovanes, timbales, etc.

ENTREMESES

Son platos que no están incluídos en el menú. Se sirven antes de la comida y deben ser platos que despierten el apetito sin ser muy abundantes. Pueden ser fríos o calientes.

ENELDO O HINOJO

Es una planta de hojitas muy finas en forma de plumas. De aroma y sabor muy fino.

Se utiliza para sopas, ensaladas, salsas, marinadas y por su belleza se puede usar como decoración de platos.



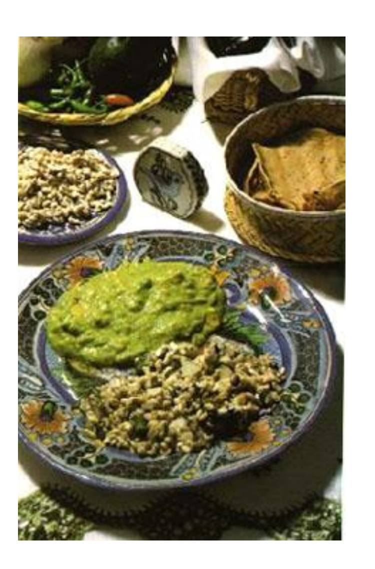
EPAZOTE

Es una hierba de color verde obscuro, de hojas largas. Olor muy particular ligeramente picante. Es de origen mexicano.

Se utiliza mucho en la cocina mexicana para la elaboración de salsas para pescados, mariscos, carnes, frijoles. Ingrediente de muchos guisos y tamales. Poderoso anti-helmíntico

ESCAMOLES

Huevos de hormiga, manjar del estado de Hidalgo.



ESPÁRRAGO

Verdura que ha gozado siempre de un gran prestigio en la cocina internacional por su delicado sabor y ha adquirido creciente aceptación en el México moderno. Los espárragos frescos son de breve temporada, aunque pueden conseguirse enlatados a lo largo del año.

El espárrago es bajo en calorías y contiene vitaminas A, B y C. Se digiere fácilmente siempre que no esté aderezado con muchos condimentos.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR LOS ESPÁRRAGOS

Para asegurar su suavidad hay que eliminar con el cuchillo la parte dura que presentan en su base, sobre todo si ésta se encuentra reseca. Luego se pelan suavemente de la punta a la base con el cuchillo. Los pelados se van colocando en agua fría hasta ser utilizados. Ya para cocerlos, amarre juntos los de longitud semejante. Esto permitirá retirarlos del agua conforme van suavizando.

Los espárragos exigen mucho cuidado al prepararse, sobre todo la punta que es muy suave, y no deben recocerse para que no se desbaraten El agua en que se cocieron resulta deliciosa en la preparación de sopas.

ESPELON

Frijol negro yucateco, especialmente delicioso cuando está fresco, recién sacado de su vaina.

ESPESAR

Dar más cuerpo a un líquido mezclándole bolitas de mantequilla amasada, mientras se revuelve constantemente para que quede terso.

ESPOLVOREAR

Cubrir un alimento con un ingrediente seco, en polvo, como harina sazonada. Esto se hace revolviendo el alimento en un tazón.

ESTRAGÓN

Es una hoja larga y muy aromática. Se emplea fresco o seco. Se usa para preparar vinagretas y salsas.


F

FLOR DE CALABAZA

Es una verdura muy frágil que exige ser tratada con cuidado durante su preparación.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR LA FLOR DE CALABAZA

Si va a utilizar las flores guisadas, simplemente lávelas y quíteles el tallo. Si las va a rellenar retire con cuidado el tallo, los sépalos y aun el pistilo. Antes de rellenarlas pueden hacerse más resistentes incrustando una flor en otra.

FREIR

Es un tipo rápido y efectivo de cocción. Rápido porque las grasas se pueden calentar a altas temperaturas; efectivo porque da un hermoso aspecto a los alimentos.

Existen varias modalidades. Los alimentos se pueden freír sin REVESTIMIENTO previo, como se hace con papas rebanadas, carnes, etc.

Se pueden PASAR POR HARINA, que al freír les da un aspecto atractivo; esto se hace con pescados, por ejemplo: o se pueden CAPEAR: es esté un método interesantísimo, típicamente mexicano, que se emplea principalmente para chiles rellenos.

Se pueden también EMPANIZAR.

FRIJOLES

Alubias o judías. Uno de los principales alimentos populares de los mexicanos. Hay muchas variedades (bayo, negro, canario, ayacote, meco, catarino) y se prepara de muchas maneras (borrachos, de olla, refritos, colados, charros, enchilados, maneados, puercos, etc.)




G

GLASEAR

Cubrir la parte superior de una carne con una fina película de caldo reducido a jarabe.

GLUTAMATO MONOSÓDICO

Esta es una sustancia química que se utiliza mucho en la cocina para resaltar los sabores de los alimentos; debe usarse con moderación. Lo puede encontrar en la sección de especias.

GRATIN

Cubierta de queso rallado o pan molido que se añade antes de colocar ciertos platillos bajo el asador, a fin de obtener una atractiva costra dorada.

GUACAMOLE

Puré de aguacate, sazonado con cebolla, chile verde y cilantro picados.

GUAJOLOTE

Es el pavo, ave de origen mexicano. La hembra se llama Pípila.

GUAUSONCLE O HUAUZONTLE

Las ramitas de esta planta se capean con huevo y harina y se fríen.

Los botánicos la llaman CHENOPODIUM BONUS HENRICUS.

GUSANOS DE MAGUEY

Se comen fritos y son deliciosos. Los gusanos blancos (meocuil) son más apreciados que los colorados (chilocuil)



HICOTEA

Tortuga de mediana dimensión, especialidad de Tabasco.

EL HIERRO FUNDIDO

Es excelente conductor del calor, pesado y durable. Las sartenes de hierro fundido son ideales para TORTILLAS DE HUEVO, después del uso no se lavan, sólo se limpian con papel.

Se oxida fácilmente: hay que secarlo con cuidado y conviene engrasarlo ligeramente después de usado.

HIERRO FUNDIDO ESMALTADO

Es caro pero probablemente es el material más recomendable. Es muy pesado, es conductor uniforme del calor y es muy fácil de limpiar (con agua jabonosa).

Existen utensilios de toda forma y color y son tan hermosos que se pueden llevar a la mesa.

HOJA SANTA

Los botánicos la conocen como una yerba piperácea; el pueblo de México la llama también MONO o ACUYO Es una hoja grande proveniente de un arbusto.

Se usa mucho en los platillos de la cocina mexicana para condimentar carnes, salsas, tamales. Tiene excelente olor que recuerda al del anís, se emplea en muchos guisos.

HOJAS DE PLATANO

Las grandes y fragantes hojas de plátano se emplean para envolver ciertos alimentos antes de cocinarlos, con lo que adquiere un sabor peculiar. Se usan sobre todo en el sureste de México. Para suavizarlas se pasan por el fuego rápidamente o se ponen un momento al vapor.

HORNEAR

Existe una gran variedad de recipientes para horno. Los materiales más comunes son aluminio, vidrio refractario, loza de barro cocido, cerámica y hierro forjado esmaltado.

Aquí indicamos los tipos principales. El tamaño que se escoja depende, naturalmente, del uso que se le vaya a dar.

CACEROLAS CON TAPADERA.

Que cierra a la perfección, pesadas y hondas, para cocinar lentamente, sin pérdida de líquidos.

MOLDES PARA TARTAS.

De bordes oblicuos, de metal y vidrio refractario. A veces en las de metal el fondo es separable.

MOLDES PARA PASTELES.

De bordes rectos, para hacer pasteles que deben cortarse por la mitad.

CHAROLAS PARA ROSTIZAR.

Rectangulares, de bordes bajos, de acero, aluminio o vidrio refractario.

CAZUELAS PARA GRATINAR.

redondas u ovaladas, pueden ser de loza, vidrio, cerámica o hierro forjado esmaltado, con o sin asas.

MOLDES PARA SOUFFLES.

Redondos, con bordes altos y derechos. Los clásicos son de cerámica o porcelana. Se hacen para porciones individuales o más grandes.

TERRINAS.

Rectangulares u ovaladas, con borde derecho y tapadera. Son de loza, porcelana y hierro forjado esmaltado, para patés.

MOLDES PARA FLAN

De metal, pueden ser individuales o más grandes, redondos o de corona.

CHAROLAS PARA MUFFINS.

Láminas metálicas con varias (generalmente doce) con cavidades para hornear pastelillos.

BUDINERAS.

de formas muy variadas, sencillas o de fantasía, generalmente de metal. Sirven para budines, cremas, gelatinas y helados.

HUITLACOCHE

Hongo negro que nace en la mazorca del maíz. Alimento exquisito

PUNTOS DE HUEVO BATIDO

Los huevos se emplean también como ingredientes en sopas, aderezos, ensaladas, guisados y repostería. A fin de obtener la textura deseada, existen diversos métodos para batir los componentes del huevo.

Punto de cordón

Se baten las yemas hasta que al levantar el batidor se forma una especie de cordón con las yemas. Estas deben adquirir un color amarillo fuerte.

Punto de listón

Se baten las yemas hasta que se forma un hilo suave de yema al levantar el batidor.

Punto de nieve

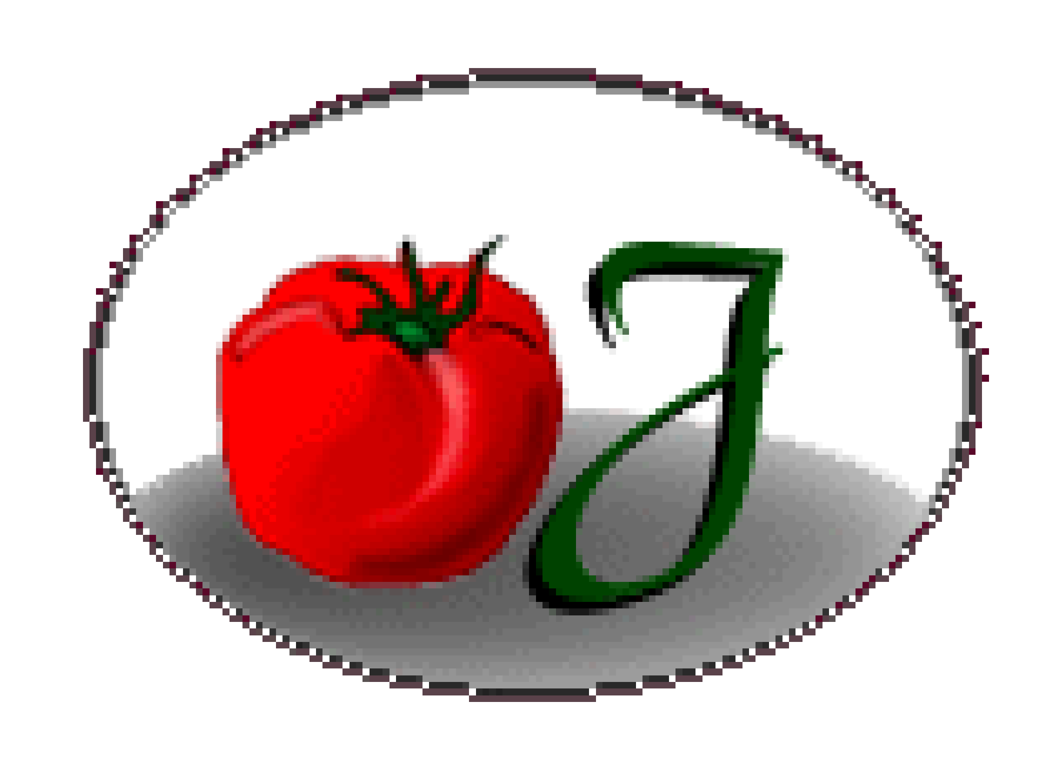
Se baten las claras hasta que espesan suavemente.

Punto de turrón

Se baten las claras hasta que esponjan y se secan relativamente. La clara no debe caer al levantar el batidor. Si lo pide la receta, las yemas se añaden después de obtenido el punto, mezclándose suavemente.

IXCATIC

Chile largo y de color claro, especialidad yucateca


J

JENGIBRE

Es una raíz que se cultiva en muchos países tropicales. El olor es perfumado, igual que el sabor.Se puede usar fresco o seco en polvo perdiendo de esta forma su sabor y aroma.

Se utiliza en carnes, aves, pescados, mariscos y repostería.



JICAMA

Tubérculo de buen tamaño, duro, carnoso, blanco y de sabor fresco: se come crudo, con sal, limón y chile molido.

Su nombre científico PECHYRHIZUS ANGULATUS

JICARA

Vasija hecha con el fruto del jícaro, parecido a la calabaza.

JUMIL (O XUMIL)

Insecto comestible: se come crudo (más bien, vivo), o seco y molido.
En Taxco Gro. anualmente se celebra la fiesta del jumil

JITOMATE

Jitomate Mal llamado tomate. Hortaliza mexicana por antonomasia, junto con el chile. Es uno de los más importantes legados de Mesoamérica al mundo con el guajolote, el chocolate y la vainilla.

Alimento muy sano, rico en vitamina C y sales minerales, el jitomate es un refrescante y poderoso aperitivo por lo que se utiliza como ingrediente en muchísimos platillos. Personas con acidez y dispepsia deben comer este alimento con moderación.

TÉCNICA CULINARIA DEL JITOMATE

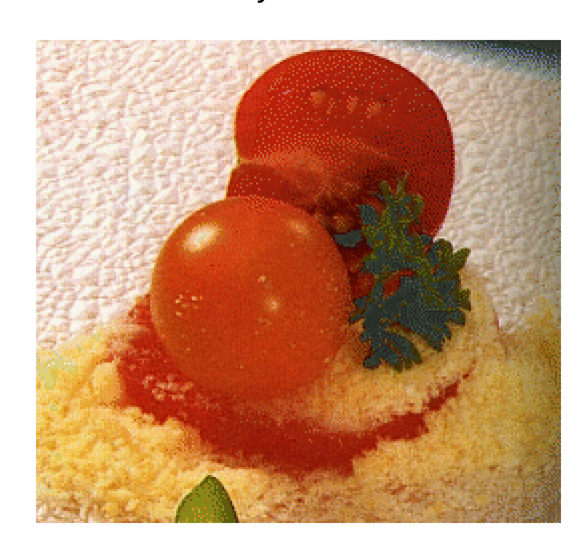
Se utiliza crudo sobre todo en ensaladas, antojitos y tortas. Cuando va a servirse crudo, es conveniente quitarle la piel, ya que ésta puede resultar molesta para algunos, además de que en ocasiones los pellejitos dan mal aspecto. Para ello los jitomates deben ser introducidos en agua hirviendo, tan sólo unos segundos, procedimiento por el cual se desprende la piel fácilmente sin maltratar el fruto. También es aconsejable suprimir las pepitas al chorro del agua, sobre todo si se sirve crudo, cortado en rebanadas o gajos.

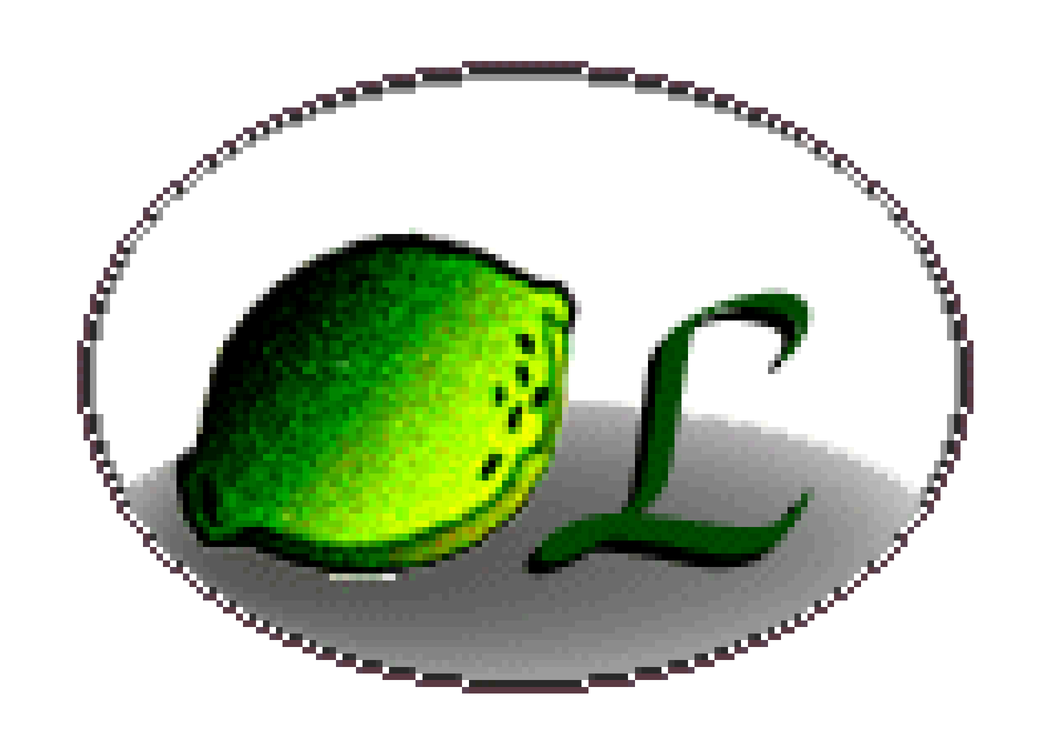
El jitomate es muy útil como ingrediente en recaudos, salsas y guisados, para los cuales muchas veces se asa o se hierve. En ambos casos, el jitomate deberá ablandarse por completo, ya que, si su centro queda duro, permanecerá el sabor crudo. Si el jitomate resulta demasiado ácido, esto puede corregirse agregando unos granitos de azúcar.

La diferencia entre tomate y jitomate divide forzosamente a los lingüistas. En la práctica tomate o jitomate son sinónimos.

La planta es originaria de México. Hay una variedad exclusiva de México, de frutos verdes y pequeños, que siempre se denomina TOMATE

A lo largo de el tiempo, JITOMATE siempre se ha referido a el fruto más grande, rojo y jugoso, que en España llaman TOMATE y POMODORO en Italia.





LAUREL

Son unas hojas verde obscuro. Para usarlas deben estar secas, de lo contrario se les forma moho.

Junto con la mejorana y el tomillo son muy populares en México con el nombre de "hierbas de olor". El laurel se usa en una gran variedad de platillos como sopas, carnes, aves, pastas, etc.

LIMÓN

El limón más común en México es pequeño, verde y muy ácido: En Estados Unidos lo llaman lime (lima).

Es ideal, por ejemplo, para preparar ceviches, o margaritas. El cítrico que en Europa llaman limón en México se conoce como limón dulce; es amarillo y de mayor tamaño.

LIMA AGRIA

Cítrico de extraordinario aroma y sabor, típico de Yucatán

LA LECHE Y SUS DERIVADOS

La leche es el más completo y equilibrado de los alimentos, exclusivo del hombre en sus primeros meses de vida y excelente en cualquier edad.

La leche de vaca, que es la que con más frecuencia consumimos, contiene lo siguiente:

-- 87.5 % de agua

-- 35 % de proteínas animales (caseína, lactalbúmina y lactaglobulina)

-- 45 % de lactosa

-- 6% de minerales (fosfatos y cloruro de sodio)

-- grandes cantidades de vitaminas A, B y D, además de pocas cantidades de vitamina C.

Otras características secundarias de la leche son una débil reacción alcalina y una reacción ácida. Esta última indica alteración por fermentación.

Sin embargo, la leche tiene algunas desventajas: es, por un lado, fácilmente alterable, por lo que en muchas ocasiones se encuentra adulterada, y es, por otra lado, vehículo frecuente de gérmenes y su consumo es a veces causa de enfermedades endémicas.

Los gérmenes de la leche son de cuatro tipos: bacterias no patógenas; bacterias formadas de ácido láctico, causantes de la fermentación; bacterias de putrefacción, y bacterias patógenas, siendo estas últimas las únicas peligrosas para la salud porque provocan serias enfermedades e infecciones. Las bacterias patógenas más comunes en la leche son: el bacilo de Koch (que causa la tuberculosis de tipo alimenticio), bacilos tíficos y paratíficos, bacilo dlftéfico, germen de la escarlatina y brucella melitensis (que provoca la fiebre de Malta o brucelosis).

Los factores que influyen en el grado de pureza de la leche son: la salud de la vaca, la limpieza a la hora de la ordeña y la limpieza en el manejo del producto. Esto, al menos, en lo que a la leche bronca o cruda se refiere. Como en el caso del agua, el tratamiento obligado para garantizar la pulcritud de este alimento es la ebullición.

La leche y sus derivados

En México, el desarrollo de la industria lechera ha garantizado que al menos en los centros urbanos importantes la leche se consuma ya pasteurizada. Este método consiste en desinfectar la leche sometiéndola primeramente al calor, sin llegar a los 100 grados centígrados sólo a la temperatura necesaria para eliminar el bacilo de Koch, el más resistente de los gérmenes comunes en la leche-, y luego a un enfriamiento rápido. La ventaja de este método de desinfección es que suministra una leche pura, sin gérmenes patógenos en general y sin perder su riqueza vitamínica.

Otras formas de presentación que tiene la leche son:

- La leche en polvo, que es sometida a un proceso de desecación y pulverización sin alterar su contenido vitamínico.
- La leche evaporada, que se esteriliza a elevadas temperaturas y también guarda su riqueza vitamínica.
- La leche condensada, preparada al vacío y de uso limitado casi a la repostería por su gran cantidad de azúcar.

Alimenticia, refrescante, laxante, la leche está indicada por sus cualidades antiácidas como paliativo en gastritis y úlceras. Sin embargo, muchos adultos tienen intolerancia a la lactosa y no pueden tomarla en forma natural.

Para ellos es preferible consumir sus derivados, especialmente quesos, y de esta manera aprovecharán la mayoría de los nutrientes que la leche contiene.

Ya que el adulto puede sustituirla con sus derivados y otros alimentos, cuando hay poca leche no hay que dudar en dejársela a los niños y a los ancianos; ellos la necesitan más.

Los derivados de la leche en nuestra alimentación cotidiana son la crema, los quesos y la mantequilla. La crema concentra las grasas de la leche y, en mayor cantidad aún, la mantequilla, la cual se obtiene al aglomerarse los glóbulos grasos de la nata.

Los quesos se preparan coagulando la leche más o menos desnatada mediante la aplicación del cuajo (en el comercio se vende en pastillas), que produce la separación de la caseína de la leche.

El queso es un alimento muy importante en nuestra dieta, ya sea consumido al natural o como parte de infinidad de platillos.

Es buen estimulante de la digestión y facilita la asimilación de grasas y carbohidratos. En México cada vez hay más variedad de quesos, debido a la influencia de la cocina internacional.

En la cocina tradicional mexicana los más comunes son: el queso fresco, el añejo, el asadero, o tipo Oaxaca, y el Chihuahua, obviamente con todas las variaciones posibles y con el sello peculiar década región.





MACERAR

Tener en remojo un alimento en un líquido -vinagre, vino o jugo de frutas- y con especias durante un tiempo determinado.

MAÍZ

Planta sagrada de todas las civilizaciones prehispánicas.

Elemento básico de la cocina mexicana, de él todo se utiliza. Los elotes frescos se comen asados o cocidos, solos o con otros alimentos.

Con el grano seco y molido se hace la masa, que sirve para tortillas, antojitos y tamales. Las hojas sirven para envolver tamales, quesos, mantequilla, etc. Con el cabello se prepara un té diurético.

MAMEY

Árbol de origen caribeño, muy común en México, cuyo fruto es carnoso, de color rojizo, dulcísimo y contiene una o dos semillas grandes.

MANCERINA

Jícara para chocolate con platito para galletas, invento del padre del Virrey Antonio Sebastián de Toledo, Marqués de Mancera.

MANZANILLA

Es una flor silvestre de 1 centímetro de diámetro aproximadamente; se utiliza para infusión.

MARGARITA

El más famoso de los cocktails con base de tequila (copa y media de tequila, media copa de triple-sec, media copa de jugo de limón; se agita con hielo picado; se sirve en copa bordeada de sal).

MARINAR

Poner a reposar un pescado en jugo, vinagre o vino y hierbas de olor por espacio de un tiempo determinado.

MARTAJAR

Moler medianamente grueso.

MECHAR

Introducir en un trozo de carne pedacitos de tocino, jamón, vegetales o condimentos con la ayuda de un instrumento punzante.

MEJORANA

Es una hierba con hojas pequeñas, que se puede usar fresca o seca sin perder su aroma. Se usa mucho en la comida mexicana para aromatizar algún cocido o para salsas.

MENTA

Es una planta de hojas verdes ovaladas puntiagudas, su tallo es de color rojizo, que es su principal diferencia a la vista con la hierbabuena.

Su sabor fuerte es muy usado en confitería, licores y bebidas en general, además de usarse mucho en la industria alimenticia.

EL METAL ESMALTADO

Es económico y de poco peso, pero se astilla fácilmente y es mal conductor del calor. Los alimentos se le pegan fácilmente. Recomendable solamente para hervir. Cuando empieza a descascararse se debe desechar.

MEZCAL

Poderoso aguardiente destilado de una variedad de maguey.

MILTOMATE

Tomate verde que crece en la milpa. Más suave que el normal.

MIXIOTE

Hoja del maguey, usada para envolver alimentos y cocinarlos al vapor.

EL METATE

El metate es una piedra volcánica rectangular (aproximadamente de 50 centímetros de largo por 30 de ancho) de superficie plana y ligeramente cóncava o curva que se apoya sobre tres conos invertidos del mismo material, resultando un poco inclinada.

Se usa para moler granos (principalmente de maíz), semillas y chiles. Para usarlo, las mujeres se arrodillan y con las dos manos asen el METLAPIL, un rodillo de piedra más grueso en el centro que en los extremos, con el cual estrujan los productos en su superficie. Otro nombre del metlapil es MANO.

El metate, aún hoy de uso generalizado en rancherías y pueblos, se reemplaza con el molino manual de maíz, la licuadora o el procesador de alimentos. Además, la industria moderna ofrece muchos productos ya molidos.

EL MOLCAJETE

Es un mortero de piedra con tres pies, en el cual se muelen especias, chiles y hierbas.

Generalmente ayudándose con un poco de líquido. Para moler, se usa mano, también de piedra, llamada TEJOLOTE o TEMACHIN.

La licuadora sustituye eficientemente al molcajete. No faltan quienes afirman que pueden distinguir una salsa molida en molcajete de una preparada con licuadora. Hay algo de cierto, especialmente si se emplea la licuadora por un tiempo excesivo.

Una diferencia de pocos segundos puede cambiar substancialmente la consistencia de la salsa que se está preparando.

NOTA:

Antes de usar molcajetes y metates se muele en ellos: sal marina gruesa y después maíz quebrado, hasta que salgan limpios. Enseguida se lavan y frotan con una escobeta y agua.



MOLE

Los aztecas para decir salsa decían "molli". Hoy por mole se entiende una salsa espesa a base de chiles y especias.

Son famosos los siete moles de Oaxaca y famosísimo el mole de Puebla preparado con 35 ingredientes y piezas de guajolote.

MOLE DE OLLA

Guiso campesino a base de res y elote, bastante caldoso. Se sirve como sopa entre los sabores, predomina el epazote.

EL MOLINILLO

Es un artefacto tradicional, compuesto de una sola pieza de madera de aproximadamente 35 centímetros de largo, trabajado en torno.

El extremo inferior del palillo se ensancha en forma de esfera estriada, de un diámetro que no deja que salgan los dos o tres anillos que están tallados de la misma pieza.

Se rueda entre las palmas de las manos extendidas, y se usa para batir chocolate y atoles, y provocarles la leve espuma que los hace más atractivos.



MOSTAZA

Son semillas que se secan y se muelen para fabricar la mostaza, hay presentaciones de mostaza en polvo y en pasta.



NANCE (O NANCHE)

Árbol que crece en los estados de Veracruz y Tabasco, que da un fruto parecido a la cereza.

Se come crudo, en jalea, pasta, etc. Y se conserva en alcohol.

NIXTAMAL

Proceso de "curación" del maíz con cal para la elaboración de tortillas.

NOGADA

Salsa de nueces.

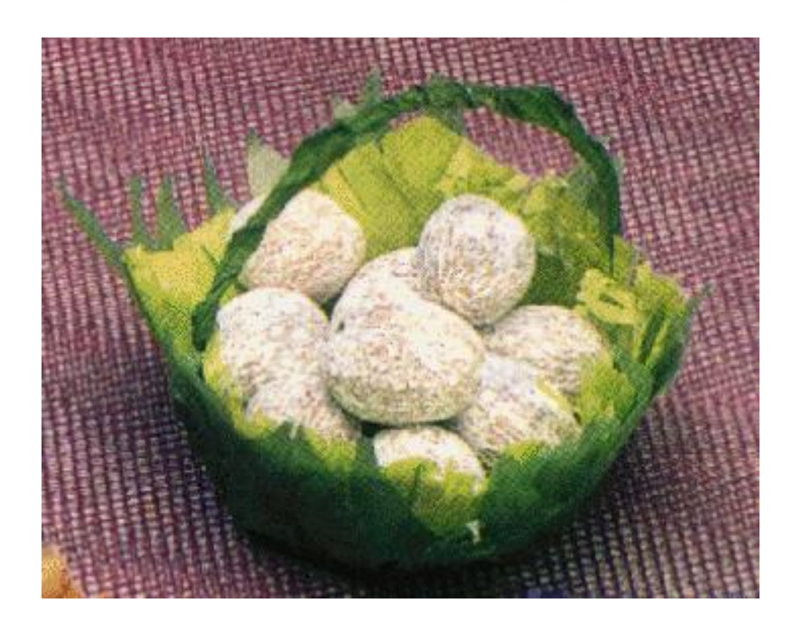
NOPAL

El cactus que produce las tunas. Quitadas las espinas, las pencas sirven de base para ensaladas y salsas.

NUEZ MOSCADA

Es un grano del tamaño de una nuez pequeña, que una vez seca se muele y se emplea en forma de polvo.

Se puede usar en salsas, con verduras, potajes y en repostería.





OLLA DE PRESIÓN

Los frijoles son los responsables de la gran difusión del uso de la olla de presión en México.

Los frijoles tardan mucho en cocerse, y se comen todos lo días en la mayoría de las mesas.

A la altura de la Ciudad de México, en olla común los frijoles tardan de dos a tres horas en cocerse; en olla de presión, de 30 a 45 minutos. Resulta enorme el ahorro de tiempo y combustible.

OLLAS, CACEROLAS, CAZUELAS Y SARTENES

Es importante conocer las características, ventajas y desventajas de los materiales con que se fabrican estos utensilios.

- **EL ALUMINIO** es ligero, inoxidable y buen conductor del calor. Se usa para toda clase de ollas, cacerolas y sartenes.

Es relativamente blando y se abolla con facilidad. Al contacto con alimentos que contienen ácidos reacciona químicamente y puede dar un ligero sabor metálico al guiso. Por esta razón, a menudo se recubre o se mezcla con materiales que reducen la reacción ácida.

- **EL COBRE** es el mejor conductor del calor y es ideal para cocinar mermeladas o jarabes de azúcar. Las mejores piezas de este metal están recubiertas interiormente de estaño, níquel o acero, para evitar la reacción del cobre con ácidos, que da origen a sustancias tóxicas.

Es muy hermoso (y caro) pero se opaca fácilmente y cuesta trabajo mantenerlo limpio y reluciente.

- **EL HIERRO FUNDIDO** es excelente conductor del calor, pesado y durable. Las sartenes de hierro fundido son ideales para TORTILLAS DE HUEVO: después del uso no se lavan sólo se limpian con papel.

Se oxida fácilmente: hay que secarlo con cuidado y conviene engrasarlo ligeramente después de usado.

ORÉGANO

Son hojitas que se emplean generalmente secas, se pueden encontrar enteras o en polvo. Tiene un sabor muy particular, un poco fuerte.

Es muy usado en la comida italiana en las salsas para pastas o pizzas, al igual que para vinagretas.

LA OLLA TAMALERA

Es un invento prehispánico, modernizado en época recientemente es una olla de aluminio bastante honda con una rejilla o una lámina perforada a poca distancia del fondo, y una tapa. Generalmente está dividida en dos partes separables para facilitar su manejo.

Su capacidad es bastante grande porque, siendo complicada la preparación de los tamales, realmente no vale la pena hacerlos en pequeña cantidad. Además, los tamales se conservan bien: se pueden guardar dos o tres días en refrigeración y dos o tres meses en el congelador.

En México se hacen tamaleras con botes metálicos para aceite o pintura, latas, cazuelas y ollas de todo tipo, medida forma y tamaño.

Sólo es necesario que cumplan con ciertos requisitos: que tengan una especie de rejilla para mantener los tamales separados del agua hirviendo y que se puedan tapar lo más herméticamente posible para evitar escape de vapor.

La "rejilla" se puede hacer con olotes, carrizo (así se hacía en época prehispánica y ahora se llama tapesco), alambre u otro material adecuado. En realidad, una tamalera improvisada puede servir tanto como un artefacto específicamente diseñado para este uso.

Una tamalera siempre es un aparato sencillo y barato.




P

PANES DULCES

Hay centenares de ellos y tienen nombres curiosos, tradicionales y divertidos: Concha, Cocol, Chilindrina, Crema, Marquesote, Gachupín, Guarache, Chorreada, Trompón, Sargento etc.

PAPALOQUELITE

Planta comestible cruda. Pápalotl, en azteca, significa mariposa.

PAPATZUL (O PAPAZUL)

Plato finísimo de la comida Yucateca. La palabra en Maya, significa "COMIDA SEÑORES"



PAPRIKA O PIMENTÓN

Un chile cultivado en Europa, principalmente en Hungría, dio una variante de la que salió esta especia.

Este chile se seca y muele para usarlo en polvo. Se usa para diferentes guisos de carnes, pescados y salsas.

LA PASTA

Nadie sabe en realidad de dónde vino la pasta, o mejor dicho, dónde apareció. Los napolitanos han sostenido su paternidad e incluso le han inventado leyendas muy imaginativas, pero poco verosímiles, con el fin de apropiarsela más. Pero, aunque seguramente los macarrones no nacieron en el sur de Italia, es allí donde el arte de la pasta alcanzó su mayor exquisitez.

Parece más probable que la pasta haya sido un legado de la antigua China, pues Marco Polo se refiere a ella. También se populariza en Grecia, donde seguramente

tomó el conocido nombre de macarrón (de makros, largo, y de makares, bienaventurados los difuntos, en cuyo honor se preparaban platillos a base de pasta).

Muy probable es que de Grecia haya llegado la pasta a Napoles que durante algún tiempo fue colonia del imperio griego. Ya en la historia moderna, la pasta es aceptada ampliamente en España, sobre todo a partir del siglo XVI, época del virreinato español en Napoles, de donde los españoles la traen a su vez a tierras mexicanas.

Diversas formas de pasta, de la gran variedad existente, fueron adaptadas, pues, a la dieta mexicana. La nobleza de esa neutral combinación a base de harina y huevo encontró un acoplamiento perfecto con los ingredientes clásicos de México, haciendo mestizo lo que en un principio fue una aportación eminentemente europea.

La pasta es actualmente un elemento básico de nuestra dieta tradicional. Su bajo costo y su gran versatilidad la han hecho favorita de todo tipo de estratos económicos. Son comunes en las fondas de ciudades grandes y pequeñas las sopas caldadas y secas que combinan imaginativamente al espagueti, fideos, macarrones, tallarines, coditos, moñitos o letras con el epazote, jitomate, chorizo, chiles anchos y poblanos y otros ingredientes.

La pasta es un energético muy rico y, como tal, un alimento bastante nutritivo. Es algo que no debe faltar en la dieta de aquellos que necesitan una sobrealimentación, realizan ejercicio físico o tienen una difícil digestión. Para los niños es ideal porque su consumo garantiza buena parte de las energías que necesitan, además de ser muy apetecida por ellos debido a las múltiples formas en que puede servirse y la gran cantidad de figuras atractivas con que se confecciona.

Sin embargo, la pasta suele ser relegada de muchas mesas debido a que dicen que engorda. Esto es verdad hasta cierto punto ya que, en realidad, todos los alimentos en exceso engordan. Así que, cómala con moderación y no precisamente a diario. Sólo estaría contraindicada en caso de obesidad o diabetes.

De hecho, lo ligero o pesado de cualquier pasta dependerá de los condimentos con que se sazone o de las salsas y aderezos con que se acompañe. De esto dependerá también su valor nutritivo: acompañada de carne, queso y crema aporta proteína animal además de calorías; acompañada de salsas de jitomate y otros vegetales se enriquece en vitaminas.



PEJELAGARTO

Nombre popular del LEPIDOSEUS VIRIDIS, impresionante pez de agua dulce, con hocico alargado y puntiagudo y filas de dientes largos y punzantes, común en Tabasco.

PEPITA DE CALABAZA.

Es la semilla seca de la calabaza, se utiliza en la elaboración de moles, pipianes y salsas de la cocina mexicana.

PEREJIL CHINO

Se usa principalmente para adornar platillos.

PEREJIL LISO.

Es un plantita con hojas verdes. El perejil simple se usa en una gran variedad de guisos para aromatizar y dar sabor.

PIBIL

Manera clásica de cocinar carnes, envueltas en hojas de plátano, en horno subterráneo (PIB) sin grasas.

PILONCILLO

Azúcar oscura sin refinar que se vende en forma de cono truncado como subproducto del proceso de refinado. Se sustituye con azúcar morena.

PIMIENTA

Son semillas redondas pequeñitas y otras un poco más grandes que se pueden usar enteras o en polvo.

Según la manera en que son procesadas, se tratará de la pimienta negra, blanca, gorda o verde. La pimienta negra es más picante y fuerte que la blanca. La pimienta verde y la gorda son muy similares a excepción de su color, tienen un sabor más dulzón similar al clavo de olor.

Se puede usar la pimienta en muchísimos platillos, es una de las especias más conocidas.

EL CONTROL DEL PICANTE

Para el cocinero, los chiles tienen dos cualidades: sabor y picor. El exceso del picante puede, a veces, ocultar el sabor.

Se puede decir que el secreto de la cocina mexicana consiste en el dominio y el control de los chiles, en dosificar el picante y equilibrarlo con el sabor.

La substancia que hace picantes a los chiles es la CAPSICINA, que se encuentra en la parte interior (o placenta) de los chiles, en las venas y semillas. La parte carnosa del chile es la que tiene más sabor.

El grado de picante del chile se regula como sigue:
Se emplea con venas, semilla y placenta (o sea, sin limpiarlo), PARA LOGRAR SU MAXIMO DE PICANTE.

Se hierve o se tuesta, después de lo cual se abre y se le quitan venas y semillas, PARA REDUCIR PARCIALMENTE EL PICANTE. Si se conserva parte de las venas y semillas, se aumentará el grado del picante.

Antes de utilizarlos, de tostarlos, o pelarlos o remojarlos, se abren y se les quitan venas y semillas: así se logra ELIMINAR TOTALMENTE (O CASI) EL PICANTE.

Una vez limpiado el chile, aun con el método anterior, es posible que siga ligeramente picante. Para reducir el picante al mínimo, se remoja.

NOTA: Al remojar los chiles, siempre se pierde parte del sabor.

Para tratar chiles picantes, recomendamos el uso de guantes y tijeras. Hay que evitar tocarse los ojos con los dedos que hayan estado en contacto con los chiles.

PINOLE

Harina de maíz tostado, o la bebida preparada agregándole agua y batiéndolo, solo o con azúcar, cacao, canela, achiote, etc.

PIPIAN

Salsa a base de semillas de calabaza. Hay pipianes verdes o rojos, según el color de la pepita o demás especies que contenga.

PITAHAYA

Fruto de un cactus, cremoso parecido a la tuna.

PLATANO

Fruta de amplia producción y variados usos. Las hojas en el Sureste se emplean para envolver carne asada pibil.

Las variedades más comunes son: MACHO, grande y consistente; ROATÁN, el más conocido en el mundo; el DOMINICO, pequeño y dulce.

PORO

De características parecidas a las de la cebolla. También es desinfectante y diurético. Tiene una gran cantidad de vitamina C.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR EL PORO

Es muy utilizado en sopas y potajes. Antes de cocerlo o freírlo en rebanadas suprima las hojas verdes, la primera capa del bulbo y las pequeñas raíces de la punta.

POZOL

Bebida tradicional tabasqueña, a base de masa de nixtamal y agua.

Es común dejarla fermentar unos días y aderezarla con sal, pimienta, azúcar o chile. Cuando se le agrega cacao, se le llama CHOROTE.

POZOLE

Vigorizante sopa de carne y cacahuazintle, especialidad de Jalisco.

PRENSA PARA HACER TORTILLAS

Si usted desea hacer sus propias tortillas, no hay posible sustituto de la PRENSA PARA TORTILLAS.

Este ingenioso y sencillo instrumento representa un gran adelanto sobre el método antiguo (y aún hoy ampliamente difundido) de hacer tortillas a mano.

Las prensas de MADERA son pintorescas pero poco funcionales.

Las de METAL (hierro fundido) son mucho más prácticas, eficientes y durables. Se hacen de diámetros variables entre 14 y 16 centímetros.

PREPARACIÓN DE CHILES EN ESCABECHE

Los jalapeños, los serranos y los chipotles son los chiles que más frecuentemente se conservan en escabeche.

Para rellenarlos, se escogen chiles enteros, se escurren y se abren cuidadosamente con el fin de quitar semillas y venas.

Los rellenos hechos con pescado son los más adecuados. Estos chiles rellenos nunca se fríen.

PREPARACIÓN DE CHILES FRESCOS

Se controla el picante de los chiles quitándoles previamente placenta, venas y semillas. Conviene utilizar guantes y tijeras. En muchos casos también hay que pelarlos.

- **PELADO A FUEGO DIRECTO O SOBRE COMAL.**

a) Se untan ligeramente de aceite.
b) Se voltean con frecuencia para evitar que se queme la carne
c) Se colocan en seguida en bolsa de polietileno, de 10 a 20 minutos.
d) Se pelan
e) Se hace un corte longitudinal, se retiran venas, placenta y semillas (las semillas en ciertos casos se guardan).

- **PELADO BAJO UN ASADOR O SALAMANDRA.**

a) Se ponen en charola cubierta con papel aluminio.
b) Se vigilan constantemente, se voltean con frecuencia. Se mantiene cerrada la puerta del horno.
c) Mismo procedimiento que el anterior

- **PELADO CON ACEITE** (recomendado para grandes cantidades).

a) Se calienta poco aceite en una sartén grande.
b) Se ponen los chiles, se remueven constantemente hasta que la piel empiece a desprenderse.
c) Mismo procedimiento que los anteriores.

Se pelan los chiles poblanos, jalapeños, güeros grandes, etc., especialmente cuando van a rellenarse o se preparan en rajas. Cuando los chiles se van a rellenar, se les deja el rabito.

PREPARACIÓN DE CHILES SECOS

Se lavan cuidadosamente; esto hace que se suavicen y permite abrirlos para quitar venas y semillas: es ésta una operación algo delicada, en vista de la fragilidad de los chiles secos, y se recomienda realizarla con tijeras.

Se remojan durante 20 minutos en una vinagreta sencilla (aceite, vinagre y sal) y se rellenan al gusto. Después de rellenados, se pueden regresar a la vinagreta, o se capean y fríen.

PULQUE

Bebida popular ligeramente alcohólica obtenida de la fermentación del aguamiel, o sea el jugo del maguey. Hay pulques "curados" con sabor a frutas, a apio, a chocolate, etc.


Q

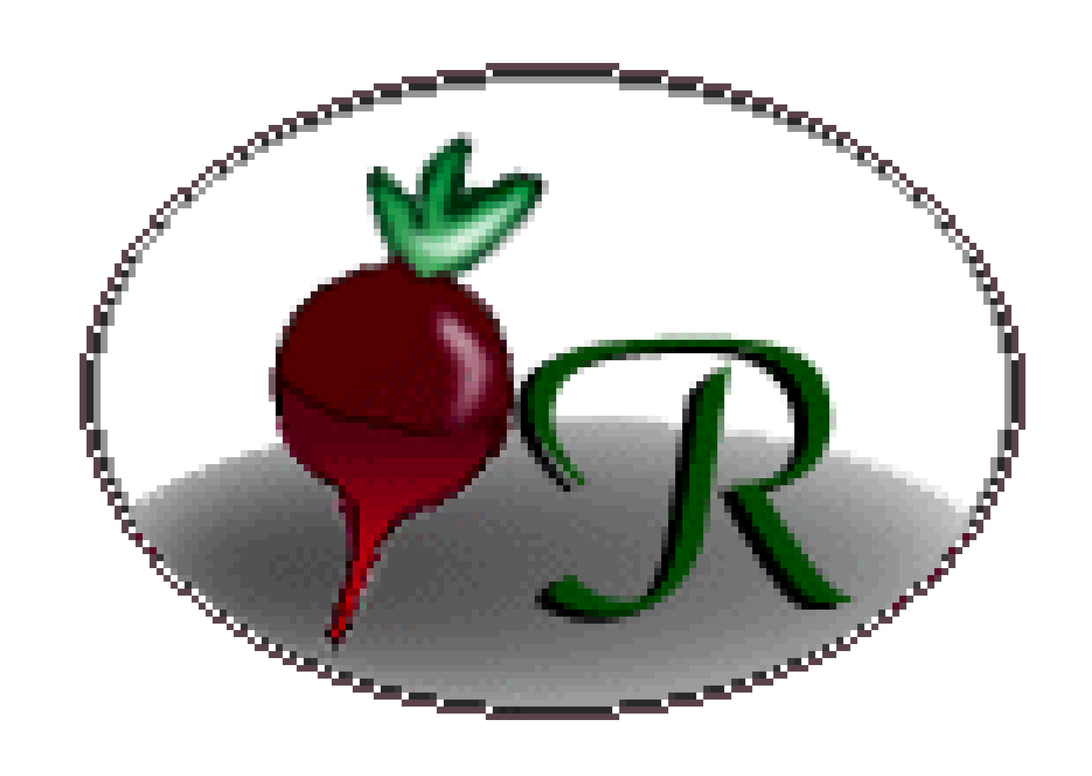
QUELITE

Deriva del Azteca quilitl, que significa yerba comestible en general. El mismo nombre se le da a distintas verduras, según la región.

QUESO

En México se elaboran gran variedad de quesos, algunos tradicionales (ASADERO, CHIHUAHUA, OAXACA, PANELA etc.), otros muy parecidos a los de diversos países (brie, camembert, gruñere, manchego, gorgonzola, etc.)




R

RECAUDO

Conjunto de especias y otros ingredientes para condimentar carnes o pescados.

REHOGAR

Dorar en grasa un alimento antes de estofarlo

REVOLCAR

Pasar algo por harina y azúcar.

ROMERO

Es una planta de hojitas muy delgadas con un olor muy aromático. Es preferible utilizarlo fresco que seco ya que se obtiene mejor sabor.

Condimenta perfectamente la carne de cerdo, cordero, pescados; se usa también para darle olor y sabor al vinagre.

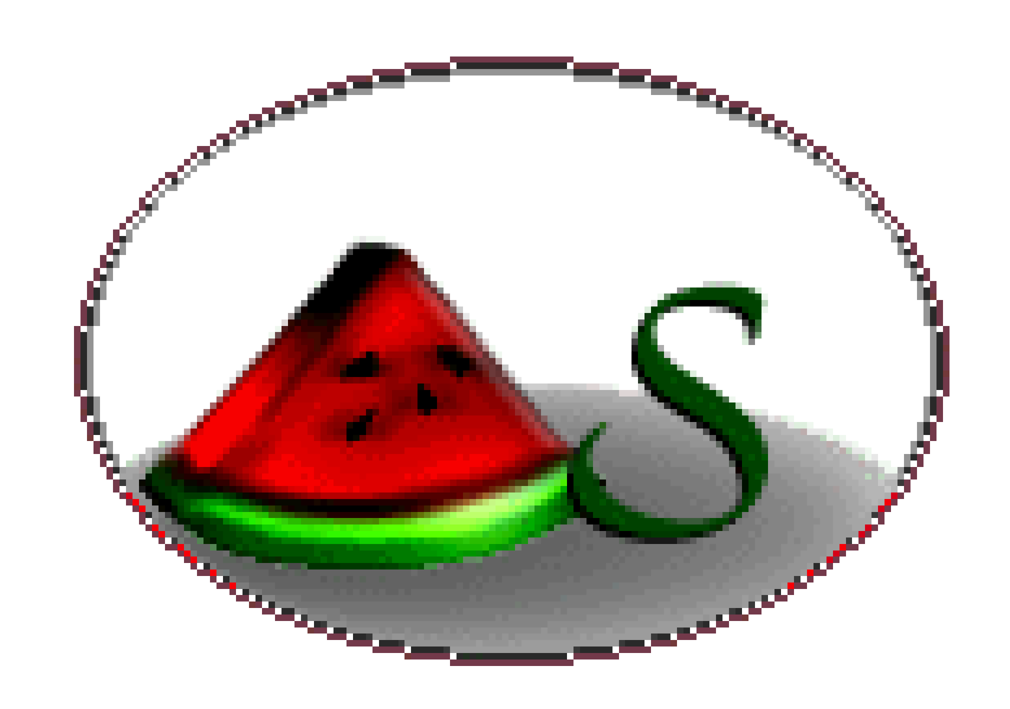


ROMERITOS

Verdura silvestre que se cocina de diferentes maneras.

ROMPOPE

Nutritiva y conventual bebida a base de yemas, azúcar y leche, con algún vino generoso.


S

SABALO

Pez típico de las aguas de Campeche.

SALSA MEXICANA

Omnipresente combinación de chile verde, jitomate y cebolla todo ello picado.

SALTEAR

Dorar un alimento en aceite o mantequilla para sellar los jugos. Aunque se utiliza casi como sinónimo de freír, implica un fuego más lento a menos que se indique lo contrario.

SALVIA.

Es una planta con hojas gris verdoso, aromáticas, que se debe usar en pequeñas cantidades.

Se sugiere para aderezar pescados, aves, carne de cerdo.

SANCOCHAR

Cocer algo ligeramente sin dejar que llegue a ablandarse.

SEMILLA DE ALCARAVEA.

Es una semilla muy similar en forma al comino, pero de color entre paja y verdoso.

Se utiliza en la elaboración de panes, galletas y dips; también en cocidos de res, cerdo y ternera.

SEMILLA DE AMARANTO.

Es un cereal poco conocido en otros países. Son pequeñas bolitas color paja de poco peso.

Por su alto contenido de nutrimentos se está empezando a usar más en la cocina como en pasteles, panes, galletas, dulces (como la famosa "alegría"), así como guarnición para macedonia de frutas.

SEMILLAS DE CILANTRO.

Son del tamaño de una pimienta negra. Su origen es mediterráneo. Se utilizan para condimentar varios guisos, así como para vinagretas.



SEMILLAS DE GIRASOL.

Se utilizan peladas y enteras como ingredientes en la elaboración de panes; son fuente de proteínas y fibra.

SEMILLA DE HINOJO.

Tiene la misma forma que la semilla de alcaravea y el comino, pero de tamaño un poco mayor. Su color es paja claro.

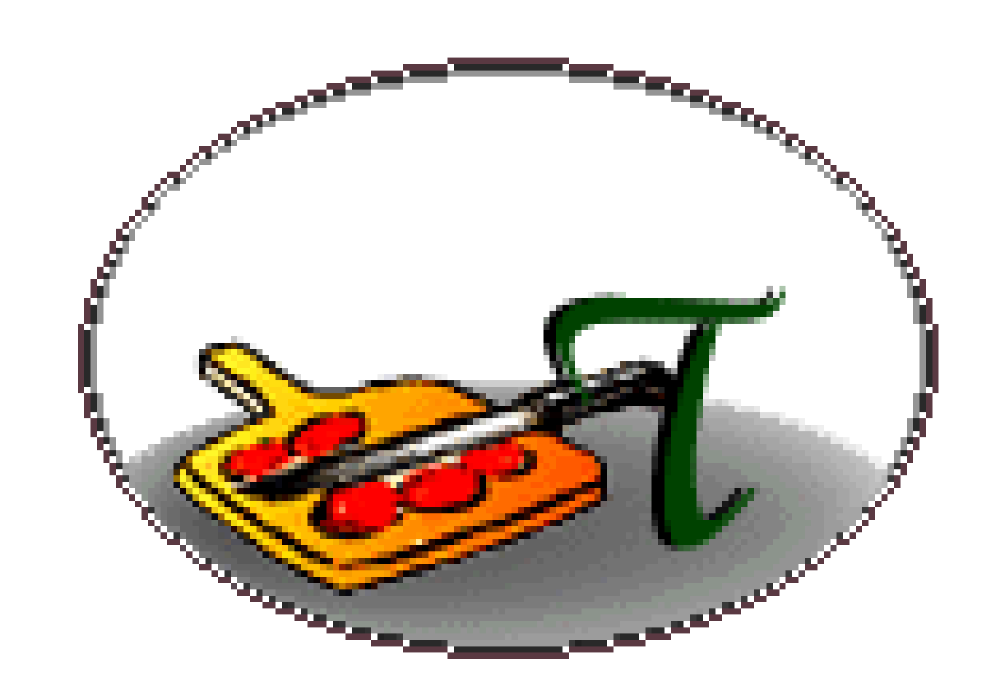
Se puede usar entera o partida en las salsas de tomate para el espagueti o pizza, en la preparación de guisos con carne de res o cerdo, con pescados, verduras y lentejas.

SOPAS SECAS

Aunque parezca contradictorio para muchos, en México tenemos sopas secas. Son, en ocasiones, el primer platillo del menú, sobre todo cuando el clima es tan cálido que no es necesaria la suculenta sopa caldada; son, en otras ocasiones, el platillo que sigue al caldo, sobre todo si se trata de la popular sopa de arroz.

Las sopas secas más comunes son pues, la de arroz, la de pasta y la de tortilla.

Según los entendidos, las sopas secas, en especial el arroz, absorben el exceso de líquido dejado por el caldo o la sopa caldada, preparando así al estómago a recibir los guisos fuertes.



TAMALES

Mezcla de masa batida con grasa, rellena y condimentada a la usanzade cada lugar, envuelta en hoja de maíz o plátanoy cocida al vapor.



TATEMAR

Asar algo hasta que dore sobre un comal, plancha o parrilla.

TAZAS DE MEDIR

La más popular es la que contiene hasta un cuarto de litro. Es muy útil también la taza de un litro de capacidad.

TEPACHE

Refrescante bebida fermentada, a base de piña.

TEPESCO

Mezcla de hojas de palma no muy secas y otros vegetales aromáticos, para ahumar carnes y mariscos.

TEQUILA

Aguardiente destilado del agáve, una de las glorias de México.

TÉCNICA CULINARIA DE LA PASTA

Hay dos pasos fundamentales para el cocinero en cuanto a la elaboración de la pasta: la selección y la cocción. En cuanto a la selección de la pasta cruda, simplemente hay que tener cuidado de que ésta sea lo más amarillo-ámbar posible. Su aspecto debe ser liso, brillante y uniforme, sin quebraduras. Las pastas quebradizas pasaron generalmente por un mal proceso de desecación o no son de grano duro.

Es quizás la cocción el punto clave para obtener buenos resultados con la pasta. Es, un punto clave, pero no por ello difícil.

Debe cocerse en abundante agua, la cual deberá estar en pleno hervor al momento de arrojarse la pasta. Esto permitirá que no se pegue ni se apelmace al cocerse.

Condimente el agua con uno o dos dientes de ajo, una hoja de laurel, sal, de preferencia gruesa, y un trozo de cebolla. Añada asimismo un chorrito o una cucharada de aceite, mantequilla o manteca, lo cual evitará que la pasta se pegue en el recipiente.

Calcule alrededor de un minuto para que el agua recupere su punto culminante de hervor y baje entonces un poco la intensidad del fuego. Remueva de vez en cuando. En el campo de la pasta se utiliza el término al dente, lo que significa que debe ser retirada del agua hirviendo cuando aún esté un poco dura y no esperar hasta que se ablande, pues al guisarla o al agregarle salsas calientes tenderá a desbaratarse.

El tiempo de cocción de una pasta depende de su clase y también de los diversos fabricantes. Si ignora con detalle el tiempo que determinada pasta deberá estar en el fuego, pruébela transcurridos unos ocho minutos de cocción y oprima un poco la pasta con los dedos estará al dente cuando ya esté un poco blanda, aunque a la vez firme, y el centro ya no esté crudo.

Cuando una pasta alcanza su punto ideal, debe ser retirada inmediatamente del fuego y escurrirle el agua caliente con la ayuda de un escurridor adecuado. Muchas amas de casa se niegan a poner la pasta al grifo del agua ha de servirse de inmediato bañada con alguna salsa caliente o simplemente acompañada de mantequilla y queso, debe servirse humeante y al momento. Pero si la pasta va guisada o al horno, puede ser lavada al chorro del agua para quitarle por completo el agua de la cocción. Si por algún motivo usted no va a usar la pasta sino hasta después, tiene que mantenerla en agua fría, pues de otra manera se secará.

Para calentar una pasta que esté guardada en remojo, ponga a hervir agua y, cuando haya alcanzado pleno hervor, sumerja la pasta tan sólo unos pocos segundos. Apague el fuego y vuelva a escurrir la pasta. De cualquier forma, una buena pasta cocida debe tener olor y sabor agradables y sus elementos no deben tener quebradura. el aumento de su volumen debe ser tres veces en relación con la pasta cruda.

TERMÓMETROS DE HORNO

Un horno equipado con termómetro (y, aún mejor, con termómetro y reloj) es muy útil.

Existen termómetros para medir la temperatura interior del horno y la temperatura de una pieza de carne o ave que se está horneando.

Muchos congeladores y refrigeradores tienen medidores de su temperatura interior.

TOMATILLO

Hortaliza originaria de México. Es una excelente alternativa para ampliar y enriquecer las utilizaciones del jitomate.

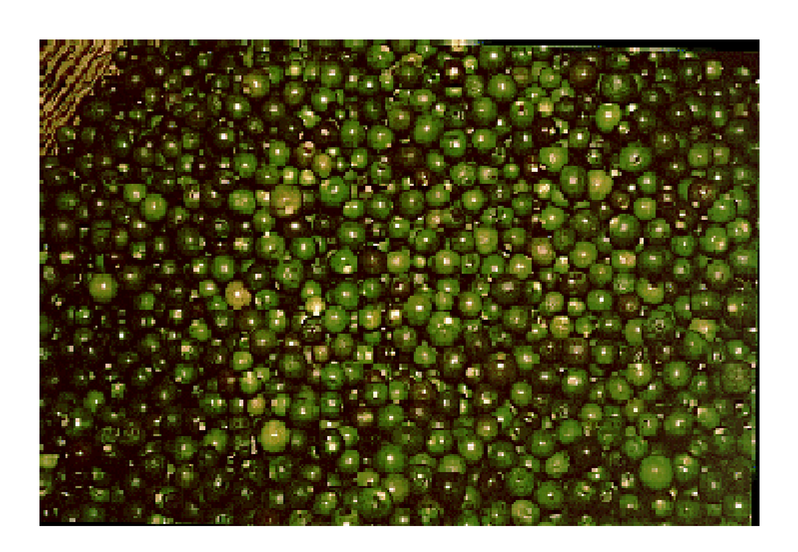
Se usa en sopas, guisados típicos, antojitos y para dar variedad a las salsas, vistiendo a todos estos platillos con su vivo color verde.

En los campos mexicanos existen cuatro tipos de tomatillo; el de milpa, que es pequeño y ácido; el mediano ácido; el mediano semidulce, y el grande, que es dulce y de pulpa blanca. De todo ellos, los más pequeños y ácidos son los que dan mejor sazón a los platillos.

TÉCNICA CULINARIA PARA PREPARAR EL TOMATILLO

Escoja preferentemente los más pequeños y frescos con la piel firme. Por lo general, el tomatillo se usa asado o cocido.

Nunca debe ser expuesto prolongadamente al fuego porque se amarga. Al hervirlo o asarlo, sólo déjelo el tiempo necesario para que se ablande. Su cáscara o zurrón sirve para dar correa a la masa para buñuelos.



TOMILLO

Junto con la mejorana y el laurel se conocen en México como hierbas de olor, por su aroma y sabor es muy apreciado para condimentar potajes, carnes, salsas y verduras.



TORTILLAS

Sustituyen al pan de trigo, discos redondos de masa de maíz, se tuestan brevemente. Algunas de sus variadísimas utilizaciones:

- Cortadas en cuatro: se doblan y sirven de cuchara. Los mismos triángulos tostados y fritos se llaman totopos.
- Enchiladas: dobladas en dos, mojadas en salsa, acompañadas de pollo deshebrado, queso y crema.
- Tostadas o fritas, crujientes.
- Taco: tortilla enrollada con cualquier relleno.
- Chilaquiles: tortillas de varios días cocinadas en salsa de queso y crema.

TUBA

Jugo de palma fermentado, bebida popular en la costa occidental.



UTENSILIOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- **LICUADORA**.- Es casi indispensable.

- **BATIDORA** (hay cómodos modelos eléctricos muy versátiles) ahorra mucho esfuerzo a los aficionados a las cremas chantillí, las mayonesas y los merengues.

- Tres **RECIPIENTES**.- para amasar, batir y similares; los de acero son más ligeros,duraderos y prácticos que los de vidrio.

- Un **MOLINO** de carne.- Manual o eléctrica.

- Un **PRENSAPAPAS.**

- Un **EXPRIMIDOR DE JUGOS**.-El exprimidor metálico manual que se ve en puestos callejeros y de mercados, ha sido considerado tan hermosamente funcional que un ejemplar se encuentra en el Museo de Arte moderno de Nueva York.

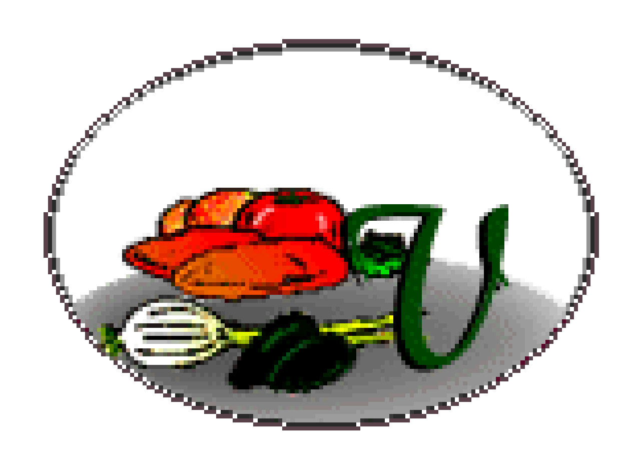
- Una **TABLA DE AMASAR**.- Con su RODILLO de madera.

- Una o dos **TABLAS** de madera o plástico de diferentes medidas para picar, cortar, rebanar y trinchar.

- Un **METATE**

- Un **MOLCAJETE**

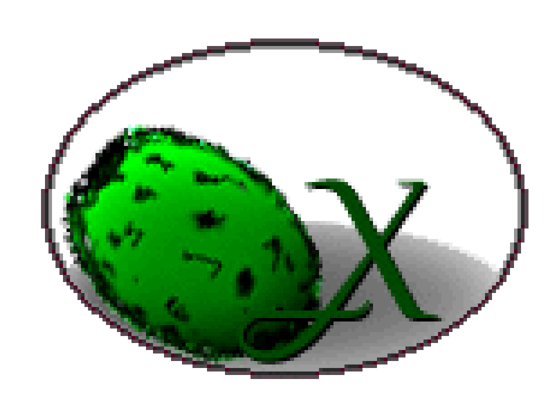
- Un **MOLINO PARA NIXTAMAL**.



VAINILLA

Es la vaina de una orquídea muy perfumada, que se puede usar en vaina o también en extracto. Se usa mucho en natillas, helados y pastelería en general.





JUMIL (O XUMIL)

Insecto comestible: se come crudo (más bien, vivo), o seco y molido. En Taxco Gro. Anualmente se celebra la fiesta del jumil

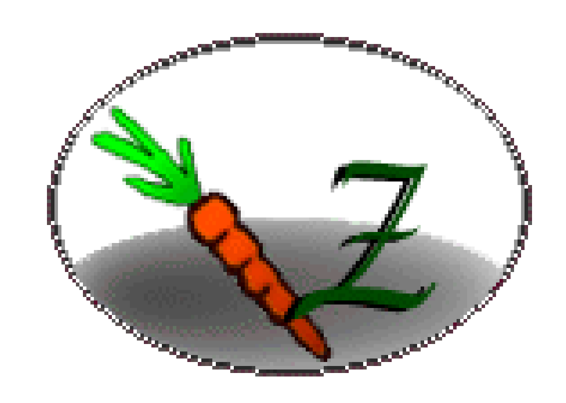


YERBABUENA

Es una hierba de color verde obscuro y de hojas muy bonitas, similar a la menta, por lo que suelen confundirse. Es muy aromática, de sabor ligeramente dulzón.

Se utiliza para aderezar ensaladas, salsas, jaleas. Sus hojas frescas se usan mucho para decorar platillos.





ZACAHUIL

Tamal de descomunal tamaño, que contiene un cochinillo entero, aves, etc.

Se hace para fiestas, o para vender en porciones, en los estados de San Luis Potosí, Tlaxcala, Veracruz y Tamaulipas.

ZACATE

Estropajo de fibras vegetales, Se usa para refregar sartenes vajillas, y para darse masaje en el baño.

ZAPOTE

Árbol de tierra húmeda y caliente, cuyo fruto deliciosamente dulce tiene carne suave y rojiza.

Hay variedad CHICOZAPOTES, ZAPOTE BLANCO, ZAPOTE NEGRO, etc.

BIBLIOGRAFÍA:

LIBROS:

Epazote y molcajete
Productos y Técnicas de la Cocina Mexicana

Alicia Gironella De´Angeli
Jorge De´Angeli

La sabrosa Cocina Mexicana
Editores Mexicanos Unidos

Sara Molina

Celebremos nuestras fiestas
Arbol editorial

Cecilia Costero
David Herrerías

Martha Chapa

La cocina internacional México
Editorial Aguilar

Susana Palazuelos

Delicias culinarias
Editorial Tormont
© 1993 Tormont Publications Inc.

...Y la comida se hizo
Editorial Trillas

Beatriz L. Fdz.
María Yani

Chepina

Cocina fácil
Revista

FOTOS:

La cocina del maíz

Patricia Van Rhijn Armida